

РОБОТА З ДІТЬМИ «ГРУПИ РИЗИКУ»

НА ДОПОМОГУ ПОЧАТКІВЦЮ

Наталія ХОЛОДЕЦЬКА, методист Надвірнянського Центру практичної психології та соціальної роботи, Івано-Франківська обл.

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є зростання правопорушень, учинених дітьми, підлітками, молоддю. Це пов'язано передусім із загальним соціальним напруженням, психологічною неврівноваженістю всього суспільства, яке важко переживає перехід до ринкових відносин і кризи соціальної системи.

Чи не найскладніше становище сьогодні в дітей, оскільки в них не сформована власна система стійких моральних переконань, ціннісних орієнтацій, що не дає їм змоги адекватно реагувати на події, факти навколишнього життя. Через це і збільшується кількість підлітків, які входять до «групи ризику».

Завдання психологічної служби системи освіти України:

- сприяння повноцінному особистісному й інтелектуальному розвитку дітей;
- створення умов для формування в них мотивації до самовиховання і саморозвитку;
- забезпечення індивідуального підходу до кожної дитини (на основі психолого-педагогічного вивчення);
- профілактика та корекція відхилень в інтелектуальному й особистісному розвитку дитини.

Хочу зазначити, що проблема профілактики девіантності і збільшення кількості дітей «групи ризику» залишається актуальною і потребує від соціально-психологічної служби **комплексних превентивних заходів**. На ці заходи мають бути спрямовані об'єднані дії всіх учасників навчально-виховного процесу та батьківської громадськості. Партнерські взаємини між школою та сім'єю сприяють ефективності здійснення психолого-педагогічного впливу на дітей.

У Надвірнянському районі станом на 1 вересня 2007 року в загальноосвітніх школах навчається 17087 дітей. Кількість дітей «групи ризику», які стоять на внутрішкільному, профілактичному обліку школи, складає 233 дитини (1,36%). На обліку в КМС (кримінальній міліції у справах неповноліт-

ніх) — 31 дитина (0,18%) від загальної кількості дітей. Із метою надання адекватної психолого-педагогічної допомоги таким дітям необхідно здійснювати комплексне вивчення причин відхилень у поведінці.

Сподіваємося, цей матеріал допоможе працівникам психологічної служби проаналізувати відхилення у поведінці дітей і знайти механізми взаємодії дорослого та дитини, що дасть змогу безконфліктно спілкуватися в пубертатний період.

Отримана інформація допоможе сформулювати інструмент **об'єктивної оцінки ситуації** і визначити шляхи надання допомоги і підтримки дитині, батькам; перейти від інтуїтивного пошуку виходу зі складних ситуацій до змістовної побудови моделі своєї поведінки стосовно дітей. У зв'язку з актуальністю проблеми пропонується психокорекційна програма з дітьми «групи ризику», а також методики щодо їх діагностики.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ: РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ «ГРУПИ РИЗИКУ»

До «групи ризику» входять діти з **асоціальними проявами в поведінці**, починаючи з грубості стосовно дорослих та недисциплінованості на уроках і закінчуючи крадіжками, пропусками уроків, уживанням спиртного або наркотиків.

Причиною збільшення кількості дітей «групи ризику» є не лише критична ситуація у країні, але й ситуація в сім'ї, а як наслідок — порушення стосунків із дорослими. Унаслідок порушень взаємин із дорослими **процес засвоєння соціальних норм** уповільнений або взагалі не відбувається. Постійна **негативна оцінка особистості** або **поведінки** дитини є для неї психотравмуючою ситуацією, і врешті дитина перестає навіть намагатися нормально поводитися.

Під час роботи з підлітками «групи ризику» слід завжди пам'ятати, що дитина за нашої підтримки може або перетворити-

ся на *суб'єкта власного життя*, здатного допомагати собі, долати труднощі, виявляти самоповагу і довіру до людей, або стати *пасивною істотою*, залежною від зовнішнього керівництва, не здатною на власний вибір і самопокладання, яка має лише приблизне уявлення про те, якою вона є, якою може бути та якою хотіла б стати.

Перша та обов'язкова *умова ефективного формування особистості підлітка* — психічний розвиток повинен розкриватися в його закономірностях, пояснюватися у психологічних категоріях; необхідно спиратися на вікові новоутворення, ціннісне ставлення до себе (розуміння дитиною своїх чеснот, достоїнств, позитивне переживання їх, здатність керуватися цими знаннями й переживаннями в реальному житті, у поведінці, вчинках, діяльності). Розмитість, невизначеність «Я» означає, що людина втратила почуття своєї індивідуальності.

Психокорекційна робота з такими дітьми базується на *формуванні* в них *особистісних настановлень* із різною модальністю, зокрема:

- реальне «Я» (уявлення дитини про те, якою вона є в цей момент життя);
- ідеальне «Я» (уявлення дитини про те, якою вона хотіла б бути, яких здібностей прагне; уявлення дитини про те, якою бачать її інші).

Акцент у роботі з підлітком ставиться на тому, як зростаюча особистість уявляє, якою вона є, якою може бути та якою хотіла б стати, що є важливою умовою її гармонійного розвитку.

Категорії дітей «групи ризику»

Перша категорія дітей «групи ризику» — діти, де основним фактором впливу є негативний життєвий досвід. Цих дітей можна визначити вже із зовнішнього вигляду: неохайно одягнуті, недоглянуті. Зразу складається враження, що батьки їм мало приділяють уваги. У таких дітей моральні норми та настановлення викривлені: негативні оцінки з боку дорослих призводять до порушення стосунків у взаємодії вчителя й учня.

Друга категорія дітей із «групи ризику» — діти, яким притаманні відхилення в емоційній і вольовій сферах, аномалії у формуванні характеру (акцентуації характеру), що при повному збереженні інтелекту обумовлює великі труднощі у спілкуванні, навчанні і трудовій діяльності. Йдеться про здорових підлітків, у яких яскраво виражені риси визначеного характерологічного типу.

Залежно від ступеня вираження *акцентуації* поділяються на *виражені* та *приховані*.

У підлітковому віці при *виражених акцентуаціях* особливості характеру загострюються, а під впливом психогенних чинників можливі порушення адаптації. Підліток виявляє свій тип характеру в сім'ї та школі, з однолітками й дорослими, у навчанні та на відпочинку, у праці та розвагах, у звичайних умовах та у складних ситуаціях. Усюди і завжди гіпертимний підліток надто енергійний, шизоїдний від усіх ховається, істероїдний намагається привернути до себе увагу інших.

Приховані акцентуації більше відповідають звичним варіантам норми, акцентуовані риси іноді яскраво виявляються в екстремальних життєвих ситуаціях під впливом психічних травм. У таких випадках не спостерігається помітна соціальна дезадаптація, але для швидкого подолання цих моментів слід знати, за яким типом акцентуації підліток відреагує на психогенні впливи сервоцища.

Алгоритм практичної роботи:

1. Вивчення «особистої справи» дитини з наступним аналізом та зі збором інформації.
2. Діагностичне дослідження дитини, яке завершується добором корекційних методик.
3. Проведення індивідуальної роботи (циклу бесід) із дитиною.
4. Проведення бесід з учасниками навчально-виховного процесу, з ровесниками дитини.
5. Заповнення психолого-педагогічної характеристики дитини, схильної до правопорушень.
6. Корекційна робота.

СХЕМА ПРОВЕДЕННЯ БЕСІДИ З ДИТИНОЮ

1. Налаштувати дитину на спілкування, нейтралізувати негативні настановлення.
2. Активізувати зацікавленість дитини до аналізу своїх проблем.
3. Сформулювати бажання дитини самостійно вирішувати власну проблемну ситуацію.
4. При виникненні в розмові пауз переходити до обговорення самої бесіди.
5. Запропонувати: «Спробуймо вирішити твою проблему разом».

Умови проведення бесіди:

- не говорити надто багато і довго;
- своєчасно ставте запитання;

- витримуйте паузу;
- уникайте повчального тону;
- уникайте психологічного тиску;
- аргументовано відстоюйте власну точку зору;
- сприймайте докази дитини.

СХЕМА ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ВАЖКОВИХОВУВАНИХ УЧНІВ

1. Загальні дані про учня: вік, освіта, місце проживання.
2. Фізичний розвиток і стан здоров'я.
3. Умови сімейного виховання — склад сім'ї, освіта батьків, місце роботи батьків і посада, матеріальні житлово-побутові умови, характер взаємовідносин між батьками, між батьками і дітьми.
4. Успішність, причини неуспішності, ставлення до навчальної діяльності, до окремих предметів.
5. Ставлення до праці (як проявляє себе в різних видах праці, у школі та вдома).
6. Суспільна активність (чи є загальні доручення, як ставиться до їх виконання).
7. Участь у гуртках і спортивних секціях.
8. Статус у класному колективі, характер взаємовідносин з учителями, друзями, особливості стосунків з іншими людьми.
9. Чи є друзі, хто вони, на якій основі побудована дружба?

10. Яка дисципліна у школі, які порушення дисципліни допускає?
11. Чи є необхідні навички культури поведінки?
12. Особливості пам'яті, уваги, мовлення.
13. Які переважають психічні стани: збудження, загальмованість чи врівноваженість?
14. Характер інтересів, схильностей, здібностей.
15. Які моральні якості, риси характеру намагається виховувати в собі?
16. Плани на майбутнє, яку професію планує обирати після закінчення школи?
17. Особливості розвитку морально-вольових якостей.
18. Як використовує вільний час, чим займається, з ким спілкується?
19. Характер читацьких інтересів.
20. Коло знайомств поза школою.
21. Ставлення до природи, тварин.
22. Індивідуальні риси характеру.
23. З якого віку і класу учень характеризується як важковихований?
24. Які позитивні якості спостерігалися у дитини раніше?
25. Які негативні риси та якості є у нього зараз?
26. Які негативні риси та якості спостерігалися раніше?

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА УЧНЯ, СХИЛЬНОГО ДО ПРАВОПОРУШЕНЬ

- Прізвище, ім'я _____
- Клас _____ школа _____
1. Склад сім'ї (*перерахувати*) _____
 2. Характер поведінки учня у школі _____
 3. Типові прояви недисциплінованості _____
 4. Які методи впливу на учня застосовувалися:
батьківським комітетом _____
педколективом _____
ще кимось (*назвати*) _____
 5. Успішність у попередніх семестрах _____
 6. Ставлення до навчання (які предмети любить, які ігнорує і чому) _____
 7. Ставлення до трудової діяльності _____

8. Які доручення виконує у школі? _____
9. Статус у класному колективі, взаємовідносини з друзями _____
10. Ставлення класного колективу до учня _____
11. Чим цікавиться? _____
12. Яку професію хоче обрати? _____
13. Які спортивні секції відвідує? _____
14. Що читає? _____
15. Які доручення виконує? _____
16. Позитивні риси характеру _____
17. Негативні риси характеру _____
18. Чим займається у вільний час? _____
19. Що може допомогти у виправленні учня? _____

Результати діагностики заносяться до *журналу внутрішкільного обліку*, після чого складається карта особистісного обліку учня.

**КАРТА ОСОБИСТІСНОГО ОБЛІКУ УЧНЯ,
ЯКИЙ СТОЇТЬ НА ВНУТРІШКІЛЬНОМУ ПРОФІЛАКТИЧНОМУ ОБЛІКУ**

1. Прізвище, ім'я _____
2. Клас _____ школа _____
3. Число, місяць, рік народження _____
4. П.І.Б. батьків, де працюють _____
5. Характеристика сім'ї _____
6. Причини неблагополуччя _____
7. Коли поставлений на облік? _____
8. Чому поставлений на облік? _____
9. До яких правопорушень схильний? _____
10. Наставник _____
11. Поведінка _____
12. Ставлення до навчання _____
13. Оцінка психолога (діагностика, корекція) _____
14. Яка робота проводилась із профілактики правопорушень? _____

КРОКИ ДО ДОРОСЛОСТІ

ПРОГРАМА, СПРЯМОВАНА НА ПОПЕРЕДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-НЕБАЖАНИХ УЧИНКІВ ПІДЛІТКА

Підлітковий або середній шкільний вік — період формування духовності, моральних принципів, фізичної активності. У становленні особистості підлітка важливу роль відіграє суспільне середовище, контакти з дорослими. У свідомості підлітка відбуваються суттєві зміни в розумовій активності, орієнтації особистісних цінностей, у поглядах на вимоги дорослих і стосунки, загострюються міжособистісні конфлікти у системі «підліток — дорослий».

Ця програма спрямована на попередження соціально-небажаних вчинків підлітка. Робота у групі допоможе підлітку розвивати навички самоаналізу, самопізнання, поглибить знання про власне «Я», сформує позитивне ставлення до себе, впевненість у собі. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін розвинути почуття самоповаги у дитини. Це стане найбільш дієвим чинником, що гальмує реалізацію асоціальних вчинків.

Працюючи з підлітками за програмою «Кроки дорослості», психолог або соціальний педагог не тільки допомагає формувати життєві перспективи, систему цінностей та уявлень про світ дорослих, але й дає змогу дитині через активні форми та методи роботи розкрити і розвинути життєвий потенціал особистості.

Програма орієнтована на учнів 7—8-х класів.

Група учасників формується за згодою учнів, які за результатами діагностики входять до групи учнів, схильних до ризикованої поведінки.

Кількість учасників — 12—15 осіб.

Завдання:

- формувати адекватну самооцінку особистості;
- сприяти набуттю навичок асертивності;
- розвивати позитивну Я-концепцію особистості підлітка;
- здійснювати профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі.

Матеріали та умови проведення заняття: кімната площею 20—25 м², килимове покриття на підлозі, крісла, магнітофон, дошка.

Тренінговий курс складається з 15 занять тривалістю 1,5—2 год кожне.

Заняття проводяться у зручний для підлітків час. Можливе об'єднання занять у сесійні (канікулярний час).

Методи та прийоми, що використовуються на тренінгових заняттях:

- рольова гра;
- мозковий штурм;
- ситуативні вправи;
- обговорення та рефлексія поданої інформації.

Структура тренінгових занять: кожне заняття складається з трьох частин:

1. *Вступна частина,* завданнями якої є: створення сприятливого психологічного простору, засвоєння правил роботи групи, налагодження зворотнього зв'язку «учасник — група» та «група — учасник», створення ситуації рефлексії.

2. *Основна:* оцінка рівня поінформованості щодо проблеми, актуалізація проблеми, надання інформації та засвоєння знань, формування умінь та навичок.

3. *Завершальна:* підбиття підсумків щодо процесу роботи, оцінка отриманого досвіду, налаштування учасників на атмосферу звичайного життя.

ЗАНЯТТЯ 1.

МОЯ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ

Мета: розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних здібностей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння.

Завдання:

- створювати оптимальний соціально-психологічний мікроклімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю учасників;
- допомагати дітям усвідомлювати і розуміти свої позитивні та негативні риси;
- сприяти розвитку навичок самоаналізу.

Матеріали: м'яка іграшка, плакат із «Правилами роботи», бейджики, вислови філософів («У кожної людини є дзеркало, в якому вона може чітко розглядати себе», «Пізнай себе, пізнай свою природу — і ти пізнаєш Істину»).

Вправа «Мій образ»

Мета: підготовка учасників до роботи, створення позитивної атмосфери, хорошого настрою, визначення особливостей кожного.

Ведучий вітається з групою, роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет — будь-що).

Після того як учасники виконали завдання, психолог пропонує по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ.

Малюнки прикріплюються на дошку. Так створюється «галерея портретів» учасників групи.

Вправа «Правила роботи»

Мета: прийняття правил роботи групи.

Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи групи.

Правила роботи:

1. Бути активним.
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримуватися запропонованих правил.

Вправа «Очікування»

Мета: визначення очікувань учасників щодо занять.

Ведучий на дошку прикріплює плакат із малюнком чаші, а дітям роздає стікери червоного кольору у вигляді сердечок. Пропонує подумати, чого вони очікують від заняття, і написати на сердечках. Потім прочитати написане і приклеїти їх у символічну чашу, зображену на плакаті.

Притча «Істина»

Колись люди вірили, що є не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори, Людину та Істину.

Однак постало питання про те, куди сховати цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати.

— Давайте сховаємо її на далекій зірці, — сказав один із богів.

— А давайте на найвищій гірській вершині, — запропонував інший.

— Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, — промовив третій.

— Може, сховаємо її на Місяці?

А наймудріший Бог сказав:

— Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі.

Ведучий. Діти, як ви думаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти зло.

Тепер подумайте, чому боги все-таки вирішили сховати Істину в серці людини? Тому

що кожен із нас — це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнемо в себе, вивчимо себе. Давайте зробимо це — пошукаємо Істину.

Вправа «Промінчик сонця»

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Дітям пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення:

— Чи важко було визначити риси характеру?

— Що важче і чому?

Ведучий говорить: «Хвалить себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його».

Вправа «Самокритика»

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» — негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення:

— Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?

Ведучий. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони — ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне.

(Діти накривають малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.)

Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»

Мета: розвиток навичок самоаналізу.

Ведучий дає дітям аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частини. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій — що отримує від них.

Обговорення малюнків:

— Що я відчував, коли працював над малюнком?

Вправа «Комплімент»

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Ведучий кидає дитині іграшку, при цьому каже комплімент. **Комплімент** —

це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

Обговорення:

— Кому було важко сказати товаришеві комплімент?

— Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

Вправа «Іскорка добра»

Мета: створювати відчуття згуртованості групи.

Психолог пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає іскорку добра, а учасники передають її іншим учасникам.

Вправа «Ваш настрій»

Учасники по колу говорять про свій настрій і висловлюють побажання.

**ЗАНЯТТЯ 2.
ПІЗНАЙ СЕБЕ**

Мета: формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе.

Завдання:

- розширити знання учнів про специфіку міжособистісних стосунків;
- формувати позитивне ставлення до себе;
- розвинути почуття толерантності;
- формувати адекватну самооцінку.

Вправа «Бінго»

Мета: продовжити знайомство підлітків, створити позитивну атмосферу.

Ведучий пропонує дітям узяти аркуш паперу А4, руками «вирізати» фігурку «Бінго», розмалювати фломастерами і на зворотному боці написати:

- на голові — твоя найзаповітніша мрія;
- на правій руці — твоя риса характеру;
- на лівій руці — риса характеру, яку ти хочеш сформувати;
- на правій нозі — улюблене місце відпочинку;
- на лівій нозі — улюблена страва;
- на тулубі — як ти хочеш, щоб тебе називали однолітки.

Після того, як діти виконали завдання, ведучий просить усіх встати, рухаючись кімнатою, підійти одне до одного, знайти і записати на відповідних частинах «Бінго» імена тих, із ким у них збіглася одна або кілька позицій. Після цього учасники повертаються в коло.

Вправа «Очікування»

Мета: дізнатися, що очікують учасники від сьогоднішнього заняття.

Підлітки по черзі висловлюють очікування від заняття.

Вправа «Грамота»

Мета: підвищувати самооцінку дитини.

Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, вказати, за що він її отримує. Кожен учасник зачитує свої напрацювання.

Обговорення:

- Чи важко було писати грамоту собі?
- Якщо так, то чому?
- Чи сподобалася вам ця вправа?

Вправа «Усі ми — різні»

Мета: усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності.

Ведучий зачитує записаний на дошці епіграф: «Люди, як ріки: вода у всіх однакова і всюди одна і та сама, але кожна річка буває то вузька, то швидка, то широка, то тиха, то тепла» (Л. Толстой).

Ведучий. Дійсно, всі ми різні. Але щось особливе виокремлює нас серед інших. Що саме?

Назвіть і напишіть на пелюстці квіточки свою особливу неповторну рису, прикріпивши її до серединки квітки.

А тепер погляньте, яка у нас чудова квітка. Вона одна, а нас багато.

Вправа «Плутанина»

Мета: зняти напруження, розслабитися.

Один учасник виходить за двері. Психолог пропонує учням утворити ланцюжок (змію), що має початок (голову) і кінець (хвіст), і заплутатися. Завдання підлітка, який зайшов у клас, — розплутати змію.

Вправа «Мої поради»

Мета: усвідомити, що потрібно змінити в собі; побачити себе очима інших.

Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати своє ім'я. Потім усі за годинниковою стрілкою передають свої аркуші, на яких кожен по черзі пише рекомендацію щодо недоліків характеру.

Обговорення:

- Чи важко було писати друзям рекомендації?
- Чи задоволені ви тим, що написали друзі?

Вправа «Усе одно ти молодець»

Мета: підняти самооцінку підлітка, зняти психоемоційне напруження.

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у групи по двоє, за ознакою «день» і «ніч».

Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає: «Ну і що, все одно ти молодець, тому що...».

Обговорення:

— Які відчуття викликала вправа?

Притча про майстра

Якось увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка й контрабас. І виникла між ними суперечка: хто найкраще грає.

Кожен інструмент почав виводити свою мелодію, показувати власну майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І що більше кожен старався, то незрозумілішою і потворнішою ставала мелодія.

Ось з'явилася людина й помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія — це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого, й ви побачите, що вийде».

Людина знову змахнула рукою, і спочатку несміливо, а потім усе краще зазвучала мелодія, в якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, унікальність сопілки, величність контрабаса. Інструменти грали, із замилюванням стежили за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у одне ціле.

Як важливо, щоб оркестром хтось диригував! Досягнення гармонії можливе лише тоді, коли всі об'єднані однією метою і спрямовані єдиною волею в єдиному пориві...

Прощання

Мета: сприяння згуртованості групи; створення гарного настрою.

Усі учасники стають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передати тепло рук одне одному. Усі дякують і прощаються.

ЗАНЯТТЯ 3.

ЯК ТЕБЕ СПРИЙМАЮТЬ ІНШІ?

Мета: формування і розвиток настановлення на самопізнання і саморозвиток, розвиток особистісно значущих якостей.

Завдання:

- усвідомлення того, як тебе бачать інші;
- відпрацювання навичок співпраці та формування вміння подобатися, співпереживати;
- формування адекватної самооцінки.

Вступне слово ведучого

Для кожного важливо, як його бачать і розуміють інші. Що в ньому хорошого і поганого? Як показати хороше і що робити з поганим? Сьогодні на занятті ми спробуємо це з'ясувати.

Вправа «Мій друг сказав би про мене, що я...»

Мета: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації.

Учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, яка починається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що я...». Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

Вправа «Правила роботи у групі»

Мета: пригадати правила роботи у групі.

Ведучий пропонує назвати одне правило і пояснити його, при цьому праву руку ставити на ліве плече сусіда справа.

Правила роботи у групі:

- активна участь дітей у занятті;
- один говорить — інші слухають;
- правило піднятої руки;
- конфіденційність;
- не оцінювати одне одного;
- дотримуватися принципу «тут і тепер»;
- поважати думку одне одного.

Вправа «Очікування»

Мета: визначити, що учасники очікують від заняття.

Учасникам роздають невеликі аркуші паперу. Тренер просить написати на них, чого саме підлітки чекають від заняття. Після цього аркуші вивішують на дошці.

Вправа «Тваринка»

Мета: визначення особистісних особливостей кожного учасника.

Матеріали: аркуші паперу А4.

Кожному учаснику на папері пропонують написати ім'я, не обов'язково справжнє. Під ім'ям малюють тваринку і називають її.

Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і характеризують свою тваринку. Усі тваринки презентуються.

Вправа «Біле і чорне»

Мета: розвивати вміння критично ставитися до себе.

Учасники на аркуші білого паперу записують позитивні риси характеру, а на чорному — негативні.

Обговорення:

— Що відчували учасники при виконанні цього завдання?

— Які риси характеру було важче виділити?

Вправа «Супермаркет»

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Ведучий розповідає підліткам, що вони знаходяться у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру.

Після цього він роздає їм по 2 смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій — рису характеру, яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Тренер перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає підліткам.

Обговорення:

— Які риси характеру ви змушені були витягнути?

— Чи можете ви прийняти такі риси характеру?

— Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

Вправа «Інша думка»

Мета: розвиток моральних якостей особистості, можливість побачити себе очима друзів.

Матеріали: аркуші паперу А4, список особистісних якостей.

Діти називають по черзі всі пори року й відповідно об'єднуються у 4 групи. Один учасник із кожної групи виходить за двері. Кожна група складає характеристику свого представника. Діти запрошуються до класу, і представник групи зачитує їхні характеристики. Вправа закінчується, коли кожен учасник отримав характеристику.

Обговорення:

— Що дала вам ця вправа?

— Із чим ви погодилися?

— Із чим не погоджуєтесь?

Вправа «Незакінчене речення»

Мета: усвідомлення значимості своєї ролі у формуванні соціально-психологічного клімату в групі.

Учасники продовжують речення:

- Мені притаманні такі риси характеру...

- Я хотів би, щоб у нашому класі всі були...

- Мені подобаються такі якості в людях...

- У майбутньому я...

Обговорення:

— Чи важко було говорити про притаманні вам риси характеру?

— Що дала ця вправа?

Вправа «Підсумок»

Ведучий запитує:

— Що нового ви дізналися сьогодні на занятті?

— Чи змінили ставлення одне до одного?

ЗАНЯТТЯ 4.**СПРОБУЙ ПОДОЛАТИ СВОЇ НЕДОЛІКИ**

Мета: створення позитивного психологічного клімату; формування навичок самоаналізу та самоконтролю.

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Мета: відпрацювання вміння самопрезентації; зняття психоемоційного напруження.

Ведучий пропонує підліткам по колу закінчити фразу: «Не хочу хвалитися, але я...».

Вправа «Спілкуємося»

Мета: дізнатися про свого друга якнайбільше; розвивати комунікативні навички.

Учасники за принципом «день і ніч» об'єднуються в пари по двоє. Завдання дітям: за 5 хвилин дізнатися від свого партнера якнайбільше інформації про нього. Потім учасники обмінюються ролями.

Після завершення інтерв'ю учасники по колу представляють свого сусіда, виходячи з того, що про нього дізналися. Якщо учасники вперше виконують таку вправу, тренер може запропонувати підказки на теми: «Чого ще не знає група?», «Що я люблю, а чого не люблю?» тощо.

Вправа «Мокрий собака»

Мета: зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.

Ведучий пропонує учасникам утворити коло й увяйти таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапки, з лівої, із задніх лапок, з усього тіла».

Вправу можна повторити декілька разів.

Вправа «Мої досягнення»

Мета: виявити досягнення і прагнення групи.

Ведучий пропонує учасникам продовжити незакінчені речення:

- Я досягнув...

- Я прагну...

- Я впевнений...
- Я дуже хочу...
- Я намагаюся...

Обговорення. Ведучий пропонує висловитися з кожного твердження.

Вправа «Бар'єри»

Мета: усвідомлення майбутніх життєвих перспектив.

Ведучий пропонує подумати декілька хвилин і відповісти на запитання: «Що вам заважає в досягненні ваших мрій?».

Необхідно написати ваші якості, риси характеру, що заважають у досягненні мрій.

Обговорення.

Вправа «Подолання невдачі»

Мета: допомога в подоланні комплексу невдахи.

Діти об'єднуються у три групи за кольорами світлофору. Їм пропонується розіграти ситуації про незадоволення якоюсь діяльністю чи розмовою:

- я не вмю малювати;
- знову мені не вдалося добре виконати вправу;
- я зробив багато помилок у контрольній.

Обговорення:

- Чому виникають такі ситуації?
- Як зробити так, щоб не потрапляти в них?

Вправа «Компліменти»

Мета: підняти самооцінку підлітка.

Психолог пропонує зробити коло і, кидаючи учаснику м'яку іграшку, говорити комплімент.

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: створення позитивної ситуації у групі, зняття напруження.

Ведучий запитує у підлітків: «З якою емоцією ви завершуєте заняття?».

Усі учасники по колу називають емоцію.

ЗАНЯТТЯ 5.

ПОЗИТИВНИЙ ОБРАЗ «Я»

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших, здатність говорити про своє позитивне ставлення до себе.

Завдання:

- формувати навички взаємоповаги;
- формувати уявлення підлітка про позитивний образ «Я»;
- сприяти виробленню адекватної самооцінки;
- формувати навички спілкування без оцінок.

Вправа «Очікування»

Мета: актуалізувати увагу учасників, отримати інформацію про те, що вони очікують від заняття.

Психолог роздає підліткам стікери у вигляді листочків, на яких учні пишуть свої очікування, озвучують їх і прикріплюють на дерево.

Гра-розминка «Емоції та ситуації»

Мета: активізація учасників для роботи у групі, тренування навичок контролю емоцій.

Матеріал: м'яч.

Учасники стають у коло.

Ведучий. Зараз кожен учасник назве одну емоцію або почуття і запам'ятає, що він назвав. Я починаю: «Радість».

Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, ведучий продовжує вправу.

Ведучий. А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яч іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «Коли я працюю на роботі, то відчуваю радість!».

Гра закінчується, коли м'ячик побуває у кожного з учасників.

Вправа «Репортер»

Мета: формування вміння оцінювати власні позитивні якості.

Один з учасників групи бере інтерв'ю в інших членів групи, пропонуючи кожному сказати кілька слів про себе для святкової телепередачі на честь успішного завершення якоїсь важливої справи, в якій брали участь підлітки.

Обговорення:

- Чи важко було говорити про себе?
- Можливо, ви ще хотіли б зробити добру справу? Чому?

Вправа «Бомбардування позитивними якостями»

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших.

Підліток сідає на стілець, що стоїть у центрі кола, і заплющує очі. Кожен учасник групи по черзі підходить до нього та пошепки промовляє кілька слів про його гарні риси, за які він його цінує і любить.

Таке «бомбардування» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

Вправа «Ти будеш мною, а я — тобою»

Мета: розвиток здатності формування навичок безоціночного спілкування.

Двоє учасників «обмінюються особистостями»: кожен вдає, що він — інший: для цього копіює його мову, жести, поведінку, висловлювання. Після того, як вони деякий час (15 хв) спілкуються в такий спосіб, кожен із двох розповідає, що він відчував, коли бачив своє зображення іншим. Як він вважає, це було справді схоже чи кумедно? Що він пізнав нового, коли побачив, як виглядає зі сторони тощо?

Потім уся група обговорює побачене.

Підлітки роблять висновок, що вміння поставити себе на місце іншого — дуже важливий елемент навичок комунікацій. У цій вправі потрібно обов'язково дотримуватися правил: «Не роби навмисно нічого такого, що могло б неприємно зачепити почуття того, чия роль ти граєш».

Вправа «Я — впевнена людина»

Мета: сприяння вмінню формувати бажані риси характеру; підтримка бажання до самовдосконалення.

Учасники по черзі називають пори року і відповідно об'єднуються в чотири групи.

Кожна підгрупа отримує правило (і повинна його зобразити) формування особистості на аркуші А4 у довільній формі.

Правило 1

Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути у дзеркало, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштеся собою. Ви — найкращі.

Правило 2

Не загострюйте увагу на своїх фізичних вадах. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічає їх, або не знає, що вони у вас є. Що менше ви думаєте про них, то краще почуваетесь.

Правило 3

Не будьте надто критичні до інших. Якщо ви часто наголошуєте на вадах інших людей, і така критичність стала для вас звичкою — її треба якомога швидше позбутися. Інакше ви будете щоразу думати, що ваш одяг і вигляд — найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

Правило 4

Пам'ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов'язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Слухай-

те уважно інших, і вони поважатимуть вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень.

Після закінчення підготовки кожна підгрупа презентує своє правило. Учасники обмінюються думками про те, наскільки ці правила притаманні для них.

Вправа «Закінчіть фразу»

Мета: підвищення самооцінки учасників.

Учасники по черзі говорять таке:

— Сьогодні я дізнався про те, що я...

— Мені було приємно, коли...

Вправа «Квітка побажань»

Мета: релаксація.

Для цієї вправи використовують квітучий вазон, кущик фіалки, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу. Передавши квітку, говорять побажання: «Я тобі бажаю...».

Тренер дякує учасникам за щирість і співпрацю.

ЗАНЯТТЯ 6.

ТВОРИМО ДОБРО І ПОСМІХАЙМОСЯ КОЖНОМУ

Мета: формування в учнів почуття власної гідності і поваги до людей; пізнати себе.

Завдання:

- розвивати вміння поважати інших;
- формувати здатність до вираження своїх почуттів;
- формувати адекватну самооцінку;
- розвивати вміння вести розмову, позитивно впливати на інших людей.

Вправа «Правила групи»

Мета: актуалізація правил групової роботи.

Ведучий пропонує пригадати правила роботи у групі.

Вправа «Доброта»

Мета: визначити і з'ясувати сутність поняття «доброта» і «добрий вчинок».

Учасники пишуть, як вони розуміють поняття «доброта».

Ведучий пропонує дітям згадати і розказати про свої добрі вчинки. Після цього кожен висловлюється. Ведучий допомагає зробити загальний висновок.

Доброта:

- це допомога ближнім;
- повага до інших;

- здатність до співчуття;
- уміння вибачати.

А зараз ми перейдемо до вправи, яка називається «Я тобі вибачаю».

Вправа «Я тобі вибачаю»

Мета: формування вміння вибачати образи.

Учасники стають у коло, по черзі пригадують образи, які колись і хтось завдав (якщо їх немає, то вигадують). Ведучий вказує на одного з учасників групи і дає йому завдання: підійти до будь-яких трьох членів групи і вибачити їм образи, почуті у групі. Не можна, щоб учасник вибачав образи, висловлені тим учасником, до якого він підійшов.

Наступним гравцем стає той, до кого підійшов попередній гравець. Ведучий наголошує, що учасники групи мають запам'ятовувати висловлювані у групі образи і вибачити, не задумуючись, стосуються вони учасників групи чи ні.

Обговорення:

— Що ви відчували, коли виконували цю вправу?

— Що було найважчим?

Вправа «Поважний стілець»

Мета: формування позитивного образу «Я»; підняття самооцінки.

Психолог пропонує учасникам сісти колом. Посередині стоїть порожній стілець, який умовно називають «поважним».

Завдання: сідаючи на стілець, зобразити самоповагу, гідність і з упевненістю охарактеризувати себе з позитивного боку.

Ведучий дає змогу всім учасниками посидіти на «поважному стільці».

Вправа «Сила дихання»

Мета: навчання дітей за допомогою дихання нормалізувати психологічний стан.

Ведучий. Сядьте зручно і зосередьтеся на своєму диханні. Коли ви видихаєте повітря, сконцентруйтеся на тому, чого прагнете позбутися. А вдихаючи, побажайте собі сили, енергії, наснаги. Вправу виконують протягом хвилини.

Вправа «Приказки»

Мета: усвідомлення своїх вчинків, формування навичок самоаналізу.

Як ви розумієте такі твердження?

- Дерево міцне корінням, а людина — друзями.

- Брехнею світ пройде, та назад не вернешся.

• Пташка красна пір'ям, а людина — своїм знанням.

- Берись дружно — не буде сутужно.
- Хто бреше, тому легше, хто правдує — той бідує.

• Хто чисте сумління має, той спокійно спати лягає.

Ведучий пропонує обговорити прислів'я.

Вправа «Ситуації»

Мета: формування навичок аналізу доброзичливого ставлення.

Необхідно знайти позитивні слова у запропонованих ситуаціях (*діти працюють у парах, ситуації надруковані на окремих картках*):

- **картка 1.** Друг занедужав;
- **картка 2.** Поділися яблуком;
- **картка 3.** Друг одержав погану оцінку;
- **картка 4.** Хтось зателефонував;
- **картка 5.** Приятель запропонував пограти у гру;
- **картка 6.** Поділися цукерками;
- **картка 7.** Тебе запросили у гості;
- **картка 8.** Однокласник просить поділитися печивом;
- **картка 9.** Ти не можеш виконати прохання друга;
- **картка 10.** Друг штовхнув тебе;
- **картка 11.** Ти заходиш до класу;
- **картка 12.** На заміні ти хочеш узяти участь у грі;
- **картка 13.** Ви зустрілися після розлуки;
- **картка 14.** Сусід тебе скривдив;
- **картка 15.** Ти втішаєш і розраджуєш друга.

Долина і пісок

Дівчина, гуляючи разом із мамою пляжем, запитала:

— Мамо, як мені поводитися, щоб утримати своїх улюблених друзів?

Мама подумала хвилинку, потім схилилась і взяла дві пригорці піску. Підняла обидві руки вгору і затиснула міцно одну долоню. А пісок утік крізь її пальці: що більше стискала пальці, то швидше висипався пісок. Друга долоня була відкритою: весь пісок на ній залишився.

Дівчинка дивилася здивовано, а потім вигукнула...

Обговорення:

- Як ви думаєте, що сказала дівчинка?
- Що треба робити, щоб не втратити друзів?

ЗАНЯТТЯ 7.

СПІЛКУВАННЯ — ЦЕ ЗДОРОВО!

Мета: визначення, що таке «спілкування», від чого воно залежить і що потрібно робити, щоб спілкування було успішним, результативним і приємним.

Завдання:

- формувати вміння розуміти інших;
- сприяти усвідомленню важливості ефективного спілкування;
- формувати навички ефективного спілкування.

Вправа «Знайомство»

Мета: відпрацювання вміння самопрезентації.

Усі учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я і говорить: «У вільний час я люблю...». Наступний учасник повторює ім'я і захоплення попереднього, а потім називає своє ім'я і те, чим полюбляє займатися у вільний час. Останній учасник має назвати імена і захоплення всіх учасників.

Вправа «Очікування»

Мета: усвідомлення того, що ти очікуєш від заняття.

Психолог роздає підліткам стікери у вигляді піщинки, де вони записують свої очікування і прикріплюють до пісочного годинника.

Притча «Про рай і пекло»

Якось мудрець звернувся до Господа з проханням показати йому рай і пекло.

Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, серед якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні й нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча у них були ложки, а ручки у ложок були дуже довгі — довші за руки.

— Так, це справді пекло, — сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудреця до іншої, точнісінько такої кімнати. Посеред кімнати стояв такий самий казан із їжею, а люди тримали в руках точнісінько такі самі ложки, проте вони були ситі, щасливі й веселі.

— Та це ж рай! — вигукнув мудрець.

Висновок: порозумітися, вирішити проблеми люди можуть, взаємодіючи одне з одним — спілкуючись.

Мозковий штурм «Спілкування — це...»

Мета: визначення, що таке спілкування.

Ведучий запитує в учасників: «Як ви гадаєте, що таке спілкування?». Відповіді

учасників записуються на дошці, після чого тренер усе підсумовує і зачитує інформаційне повідомлення «Спілкування».

Інформаційне повідомлення «Спілкування»

Мета: ознайомлення учасників із поняттям «спілкування» та способом конструктивного вирішення конфлікту за допомогою спілкування.

Ведучий. Спілкування — один із найважливіших процесів у житті людини, це процес розвитку контактів між людьми. Саме у спілкуванні (безпосередньому, за допомогою книжок, телебачення) ми можемо здобути необхідні знання й дізнатися про досвід інших людей. Спілкуючись, можемо реалізувати свої мрії і досягти мети. Лише під час спілкування людина стає особистістю.

Науковці виокремлюють три **аспекти спілкування:**

- **комунікативний** — обмін інформацією між людьми;
- **інтерактивний** — організація взаємодії між людьми;
- **перцептивний** — процес сприймання партнерами зі спілкування одне одного та встановлення на цій основі взаєморозуміння.

Процес спілкування — не завжди задоволення, іноді це праця і пошук.

Конфлікти — невід'ємна частина взаємодії між людьми, тому що всі ми різні, і кожен із нас прагне свого. Конструктивне вирішення конфлікту — це теж частина спілкування, і дуже важлива.

Ефективне спілкування — шлях до успіху і реалізації задуманого, а тому навичками такого спілкування варто оволодіти. **Ефективне спілкування** передбачає, по-перше, урахування інтересів тих, із ким спілкуєшся, і, по-друге, зауваження можливих наслідків тих чи інших дій у процесі спілкування.

Вправа «Передача інформації»

Мета: показ механізмів неефективної комунікації, виявлення факторів, що впливають на спотворення інформації у процесі спілкування.

Ведучий об'єднує учасників у дві підгрупи. Перша підгрупа виконує роль телефоністів, які передають важливе повідомлення, а друга — експертів. Телефоністи виходять за двері, їм зачитують повідомлення. Потім вони по черзі заходять до кімнати і подають свою версію повідомлення. Експерти оцінюють, наскільки точно кожен із них передає зміст, потім групи можуть помінятися ролями.

Варіант повідомлення. Сьогодні у нас незвична погода. Зранку я погано почуваюся, та й настрій поганий: болить голова, сумно, нічого не вдається. А в четвер у нас контрольна робота з математики, в неділю о десятій ми поїдемо на виставку котів, що у будинку за кінотеатром «Київ». Потрібно взяти три гривні й не запізнитися.

Обговорення:

— Чи важко було передавати інформацію і чому?

— Чи була інформація передана точно?

— Що заважало передавати інформацію достовірно?

— Чому інформація спотворювалася?

Вправа «Спілкування — це здорово»

Мета: розвиток в учасників навичок ефективного спілкування; сприяння формуванню власного позитивного образу приємного співрозмовника.

Психолог пропонує кожному учаснику індивідуально скласти перелік того, що повинен робити та яким має бути співрозмовник, щоб із ним було приємно спілкуватися. Тобто кожен складає власний список: «Мені приємно спілкуватися з людиною, коли...».

Психолог пропонує учасникам написати плакат: «Добре спілкуватися, коли співрозмовник...». На плакаті записуються лише ті пропозиції, які після обговорення приймаються всією групою.

Обговорення:

— Які із зазначених на нашому плакаті якостей і вмінь притаманні вам?

— Чи мають бути ці вміння та якості у вас?

— Що для цього потрібно робити?

Вправа «Комплімент»

Мета: формування вміння говорити хороше; сприяння формуванню адекватної самооцінки.

Психолог пропонує зробити коло. Учасники кидають м'яча одне одному, говорячи компліменти.

Вправа «Що мені сподобалося?»

Мета: підбиття підсумків.

Підлітки за бажанням висловлюють свої враження про заняття.

ЗАНЯТТЯ 8.

ЯК СЕБЕ КОНТРОЛЮВАТИ?

Мета: розвиток навичок контролю емоційної ситуації.

Завдання:

- з'ясувати роль емоцій у міжособистісному спілкуванні;
- розвивати самосвідомість підлітків;
- розширювати знання учасників про методи самостійної регуляції власного емоційного стану.

Вправа «Мій настрій»

Ведучий пропонує кожному учаснику намалювати свій настрій. Після завершення — презентації малюнків і розповіді про них.

Вправа «Відгадай»

Мета: навчання дітей розпізнавання емоційних станів.

Психолог роздає підліткам конверти із завданням: виразити мімікою певні емоції, а всі інші мають їх відгадати.

Обговорення. Кожен висловлює свої враження.

— Чи важко було показати власні емоції?

Вправа «Спокійні та агресивні відповіді»

Мета: формування адекватних реакцій у різних ситуаціях.

Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації:

- друг розмовляє з вами, а ви вже хочете йти;
- ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати;
- вас хтось дуже образив.

Вправа «Склянка»

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки.

Дітям пропонується взяти одноразову склянку і зробити з нею те, що ви зробили б у стані агресії. Потім ведучий пропонує повернути предмет до первісного вигляду.

Обговорення:

— Чи можемо ми після агресивних дій себе відновити?

— Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

Висновок. Усе це — речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб — душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів?

Вправа «Дихання»

Мета: зняття напруження, оптимізація емоційного стану.

Сідаємо зручно, розслаблюємося і заплющуємо очі. Зосереджуємося на своєму диханні: на вдиху і на видиху. Видихаємо неспокій, втомленість, тривогу, а вдихаємо силу, енергію, хороші почуття.

Час виконання вправи — 5 хв.

Вправа «Сердиті кульки»

Мета: розвиток самоконтролю.

Психолог пропонує дітям надути кульки і зав'язати їх. Кулька символізує тіло, а повітря в ній — гнів. Як витягнути цей гнів із середини? Якщо не надувати кульку, що з нею станеться? А з людиною? Як зробити так, щоб повітря вийшло, а кулька залишилася цілою? Чи може людина контролювати свій гнів? Може! У формуванні самоконтролю перед агресією велику роль відіграє розвиток психічних процесів: емпатії, ідентифікації.

Вправа «Згода, незгода, оцінка»

Мета: навчання учасників висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення та образ.

Ведучий об'єднує підлітків у три підгрупи за кольорами світлофору. Кожна група отримує аркуш паперу форматом А3 і картку із завданням.

Варіанти завдань:

- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте згоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких висловлюєте незгоду;
- складіть перелік слів і висловів, за допомогою яких оцінюєте дії або вчинки іншого.

Кожна група по черзі презентує результати своєї роботи. Психолог наголошує, що для ефективного і толерантного спілкування важливо вміти висловлювати свою точку зору, не ображаючи інших.

Обговорення:

- Чи була цікава вам ця вправа?
- Що ви зрозуміли?

Історія «Скибка хліба»

Якось один чоловік, який уже двадцять років не ходив до церкви, підійшов до священика. За хвилину вагання, майже з плачем, почав розповідати: «Мої руки забруднені кров'ю. Сталося це тоді, коли ми відступали на російському фронті. Щодня хтось із нас помирав від ран або голоду. Нам дали наказ — не входити до хат без рушниць і стріляти при найменших рухах місцевих жителів...

У хаті, куди я увійшов, був лише один старий і дівчинка-підліток.

— Хліба дайте, хліба! — жадібно просив я. Дівчинка нахилилась... Я думав, що вона хотіла взяти якусь зброю, бомбу. Я вистрелив... Дівчинка впала...

Коли я підійшов, то побачив, що вона тримала в руці скибку хліба. Я вбив чотирнадцятирічну дівчинку, яка хотіла дати мені хліба... Повернувшись додому, я почав пити, щоб забути все це... Але не можу... Чи прости мені Бог?».

Хто ходить із зарядженим крісом, той вистрелить. Якщо єдиним знаряддям, яке ти маєш, є молоток, і ти носиш його за собою, то інші люди будуть для тебе цвяхами: цілий день будеш бити по них.

Обговорення:

- Які агресивні та жорстокі дії людини впливають на життя?
- Як ставляться до таких людей у соціальному середовищі?

Вправа «Емоція по колу»

Мета: створення хорошого настрою.

Психолог пропонує по колу сказати про свій емоційний стан у цей момент.

ЗАНЯТТЯ 9.**Я І МОЄ ЗДОРОВ'Я**

Мета: формування усвідомлення цінності здоров'я як основи для успішної реалізації життєвих цінностей; актуалізація відчуття важливості здоров'я та необхідності дбайливого і необхідного ставлення до нього.

Завдання:

- сприяти усвідомленню цінностей здорового способу життя для здоров'я;
- сприяти засвоєнню знань про фактори ризику на здоров'я;
- допомагати усвідомленню власної поведінки та способу життя як найважливішого фактору, що впливає на здоров'я людини.

Вправа «Правила роботи у групі»

Мета: закріплення правил роботи у групі.

Психолог пропонує учасникам по черзі прокоментувати по одному правилу.

Вправа «Очікування»

Мета: визначення очікувань учнів від занять.

Учасники на різнокольорових стікерах у вигляді яблук пишуть про свої сподівання і прикріплюють їх на яблуню.

Легенда про пихатого мандарина

Колись давно у старому Китаї жив розумний, але надзвичайно пихатий мандарин (державний урядовець). Цілий день він тільки те й робив, що приміряв багате вбрання і вихвалявся своїм розумом. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік оселився чернець, розумніший за мандарина. Мандарин страшенно розлютився, але не виказав цього ні жестом, ні словом.

Задумав він оголосити поєдинок і відстояти славу наймудрішого нечесним способом: «Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і спитаю, що у мене в руках — живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, я задушу метелика, а якщо мертве — випущу його».

І ось настав день поєдинку. У пишній залі зібралось багато людей, усім кортіло побачити змагання найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинились, і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді пихатий мандарин запитав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?».

Мудрець усміхнувся й відповів: «Усе у твоїх руках». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи яскравими крильцями.

Обговорення:

— Як ви розумієте вислів «Усе у твоїх руках»?

— Від кого залежить рішення, яке ми приймаємо?

Висновок. Усе, що робить людина, залежить, у першу чергу, лише від неї, вибір може впливати на її майбутнє.

Мозковий штурм «Що таке здоров'я?»

Мета: активізація знання учасників про важливість здоров'я, визначення поняття здоров'я.

Психолог говорить, що здоров'я дуже важливе у нашому житті. Відомо понад 200 визначень поняття «здоров'я». Давайте й ми визначимо, що таке здоров'я. Усі пропозиції учасників записуються на дошці.

За визначенням ВООЗ, **здоров'я** — стан повного фізичного, духовного або соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

Вправа «Що формує здоров'я?»

Мета: визначення особливостей поведінки та способу життя як найважливіших чинників, що впливають на здоров'я людини.

Психолог пропонує учасникам подумати, які існують фактори впливу на здоров'я людини. Пропозиції записують на стікерах. Після того, як усі пропозиції записано, психолог пропонує об'єднати схожі фактори, виділити найсуттєвіші: спадковість, медицина, навколишнє середовище, спосіб життя людини.

Наукові дослідження дають нам такі результати щодо вагомості впливу тих чи інших факторів на здоров'я людини:

- спадковість — 20 %;
- рівень медичного забезпечення — 10 %;
- екологія — 20 %;
- спосіб життя — 50 %.

Хоч існує декілька важливих чинників, що впливають на розвиток і збереження здоров'я, поведінка людини, її спосіб життя є вирішальним у збереженні здоров'я.

Вправа «Мінялки»

Мета: активізація уваги, зняття психологічного напруження.

Ведучий пропонує дітям помінятися місцями за певною ознакою. Наприклад, міняються ті, в кого світле волосся, темні очі тощо.

Вправа «Шляхи здорового способу життя»

Мета: формування розуміння учасниками суті здорового способу життя, того, в яких діях і поведінці воно проявляється.

Ведучий дає визначення «здорового способу життя».

Здоровий спосіб життя — така життєдіяльність людини, що сприяє збереженню і зміцненню її здоров'я.

Учасники об'єднуються у три підгрупи, кожна з яких отримує завдання: на рулоні паперу створити «Шлях здорового способу життя».

Важливо звернути увагу і допомогти учасникам сформулювати їхні позиції щодо збереження розвитку здоров'я. Відповідати на запитання: «Що робити, як діяти?».

Вправа «Усмішка по колу»

Мета: створення позитивної атмосфери у групі.

Тренер пропонує всім учасникам узятися за руки і по колу усміхнутися своєму сусідові.

ЗАНЯТТЯ 10.**ВІДПОВІДАЛЬНА ПОВЕДІНКА**

Мета: формування навичок відповідального прийняття рішень.

Завдання:

- сприяти усвідомленню своєї поведінки, розумінню власних вчинків;
- відпрацювати навички прийняття рішення.

Вправа «Очікування»

Мета: дізнатися, що кожен учасник очікує від заняття.

На аркуші ватману, що висить на дошці, намальоване сонечко.

Ведучий роздає виготовлені з паперу «примінчики сонця». На них підлітки записують свої очікування від заняття і прикріплюють до сонечка.

Гра «Вузли»

Мета: формування навичок аналізу у прийнятті рішення.

Психолог пропонує підліткам стати в коло. Кожен член групи бере руку того, хто стоїть навпроти, і руку ще когось. Таким чином група «зав'язується у вузлик». Завдання полягає в тому, щоб розв'язатися, не розпускаючи рук.

Обговорення. Обговорюються засоби «розв'язання вузлів», за суттю засобів прийняття рішень групою. Аналізують, які тактики прийняття рішень були у членів групи.

Вправа «Відсутні ключі»

Мета: формування навичок правильного прийняття рішень, відчуття підлітка як суб'єкта діяльності.

Психолог роздає підліткам опис проблемних ситуацій. Завдання групи — скласти список необхідної інформації, без якої неможливо розв'язати цю проблему. Учасники вибирають з усіх відомостей саме ті, що потрібні для прийняття правильного рішення.

Проблемна ситуація: «*Як досягти успіху в житті?*».

Пропонуємо такий список:

1. Я можу наполегливо працювати.
2. Я можу навчитися аналізувати свої дії.
3. Я можу бути хитрим і «видурити» гроші у багатія.
4. Я можу ретельно обирати собі друзів.
5. Я можу нічого не робити й очікувати удачі.
6. Я можу ходити на уроки і виконувати домашні завдання вдумливо й ретельно.

7. Я можу одного разу ризикнути й «обійти закон», щоб домогтися свого.

8. Я можу зупинитися і добре подумати, перш ніж діяти.

9. Я можу спокійно сприйняти свої невдачі та критику від інших людей і навчитися виправляти помилки.

10. Я можу звинувачувати інших людей, якщо мені не щастить.

11. Я можу навчитися сам долати свої тривоги або гнів.

12. Я можу поліпшити свій поганий настрій за допомогою паління, ліків чи алкоголю...

Обговорення. Обговорюють з іншими учасниками та психологом наслідки вибору та разом шукають найефективніші засоби досягнення мети.

Вправа «Лінія життя»

Мета: формування навичок відповідальної поведінки за наслідки своїх рішень.

Психолог пропонує учасникам намалювати свій життєвий шлях від народження до смерті у вигляді лінії. Потім підлітки розкладають картки, на яких коротко позначені події їхнього минулого, теперішнього та майбутнього. Після цього психолог пропонує уявити, як зміниться сценарій їхньої лінії життя, якщо на певному етапі вони потраплять в алкогольну або наркотичну залежність.

Обговорення. Під час обговорення зробити акцент на негативному ставленні до зловживання психотропними речовинами.

Вправа «Ювіляр»

Мета: формування позитивного образу «Я».

Ведучий пропонує підлітку сісти на стілець у центр кола. Діти по черзі висловлюють свою позитивну думку «Ювіляру» про його вчинки, особисті риси. «Ювіляром» має бути кожен учасник.

Обговорення:

- Що ти відчуваєш?
- Чи подобається тобі бути в ролі «Ювіляра»?

Вправа «Плутанка»

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Ведучий пропонує одному учаснику вийти за двері. Усі інші роблять руками ланцюжок, що має початок (голова змії) та кінець (хвіст змії). Учаснику пропонують розплутати змію, яка гріється на сонечку.

Вправа «Ваш настрій і ваші побачення»

Мета: почути враження підлітків від заняття.

Учасники по колу діляться враженнями від заняття.

**ЗАНЯТТЯ 11.
Я І КОНФЛІКТ**

Мета: сприяння усвідомлення учасниками своєї поведінки; формування вміння позитивно вирішувати конфлікти.

Завдання:

- актуалізувати знання учнів про конфлікт;
- ознайомити учасників зі стратегіями виходу з конфліктної ситуації;
- формувати вміння знаходити взаєморозуміння з людьми;
- сприяти взаєморозумінню у класі;
- навчати дітей адекватно оцінювати себе.

Ведучий. Відомий французький письменник Антуан де Сент-Екзюпері назвав людське спілкування найбільшою розкішшю на світі.

Спілкування людей — тонкий і складний процес. Кожен із нас учить цього все життя, здобуваючи досвід часто за рахунок помилок і розчарувань. На жаль, ми нерідко потрапляємо в ситуації, які визначаємо як конфліктні. Вони вносять напруження у стосунки, позбавляють спокою і радості, не дають можливості повноцінно працювати. Що менше виникає конфліктів, то краще можуть порозумітися люди, то тепліші й довірливіші їхні стосунки.

Вправа «Не хочу хвалитись, але я...»

Мета: розвиток у підлітків здатності до самопрезентації.

Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я... чудовий друг».

Усі учасники висловлюються.

Вправа «Повторення правил»

Мета: закріплення правил і розвиток почуття відповідальності.

Кожен учасник по черзі називає одне правило і пояснює його зміст.

Психомалюнок «Моє уявлення про конфлікт»

Мета: актуалізація учасників щодо поняття конфлікту.

Психолог пропонує на аркуші А4 намалювати малюнок на тему «Моє уявлення про

конфлікт». Після виконання роботи психолог пропонує по черзі розказати, що він намалював.

Обговорення:

— Які відчуття були у вас під час малювання?

— Чи сподобався вам малюнок?

Вправа «Конфлікт — це...»

Мета: з'ясування суті поняття «конфлікт».

Психолог звертається до учасників груп із запитанням «Що таке конфлікт?». Усі варіанти відповідей записуються на ватмані.

Після цього всі разом з'ясовують позитивну (+) і негативну (-) сторони конфлікту.

Підбиття підсумків.

Інформаційне повідомлення «Конфлікт»

Слово «*конфлікт*» латинського походження, в перекладі означає зіткнення. Мається на увазі зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація.

Щоб конфлікт почав розвиватися, необхідний інцидент, тобто щоб одна зі сторін почала діяти. Причини конфліктів бувають найрізноманітнішими: нездатність зрозуміти іншу людину, нетерпимість до думок інших, егоїзм, схильність до пліток, розбіжність думок і бажань.

Вправа «Скринька непорозумінь»

Мета: формування навичок успішного розв'язання конфліктів.

Формуються малі групи (об'єднання за вибором різних видів цукерок). Один учасник із кожної команди витягає зі «скриньки непорозумінь» опис певних ситуацій.

Кожна ситуація — це ситуація зародження своєрідного конфлікту. Знайдіть правильний вихід із ситуації, не спровокувавши конфлікт.

1-ша ситуація. Один учень каже іншому: «Я ніколи не сидітиму з тобою за однією партою: розляжешся, як слон, а мені незручно писати!».

Інший відповідає... (*допишіть*).

Прокоментуйте ситуацію.

2-га ситуація. Іде урок, учні виконують завдання. Раптом один учень починає стукати ручкою по парті. Учителю робить зауваження: «Сергію, не стукай, будь ласка, по парті, виконуй завдання».

Сергій відповідає: «Чому знову я? Знову крайній! Ви що, бачили?!».

- Яка реакція вчителя на слова Сергія?
- Як би вчинили ви у цій ситуації?

3-тя ситуація. Мама прийшла з роботи і каже доньці: «Скільки можна говорити?! Поприбирай за собою, порозкидала все, неначе смерч пронісся у квартирі! Не дівчина, а нещастя якість! Кажеш, а їй, як об стіну горох!».

- Яка реакція дівчини?
- Як би вчинили ви на місці мами?

4-та ситуація. Учитель перевіряє домашнє завдання. Дійшла черга і до Олега. Андрій Іванович, перевіряючи роботу учня, сказав: «Та що ж це таке? Цей нездара знову не зробив, як слід, написав у зошиті так, що нічого не розбереш!».

- Яка реакція учня?
- Як би вчинили ви на місці вчителя?

Висновок вєдучого: серед звичок, які породжують конфлікти між людьми, особливо поширеними є надмірна емоційність, агресивність, вимогливість, неувага до потреб та інтересів інших, невміння вислухати інших.

Деструктивний спосіб мислення — розв'язання своїх проблем і конфліктів через насильство та агресію. Деструктивно мислити — означає працювати у напрямку самознищення, а не самовдосконалення. Якщо ви прагнете для себе миру і любові, то ваш шлях — це свідомий контроль негативних думок і вчинків.

Вправа «Австралійський дощ»

Мета: зменшення психологічного навантаження учасників.

Психолог пропонує встати всім учасникам і повторювати рухи:

- в Австралії здійснюється вітер (*ведучий потирає долоні*);
- починає крапати дощ (*плескання долонями по грудях*);
- починається справжня злива (*плескання по стегнах*);
- а ось і град, справжня буря (*тупіт ногами*);
- краплі падають на землю (*клацання пальцями*);
- тихий шелест вітру (*потирання долонь*);
- сонце (*руки догори*).

Вправа «Ваш настрій і побажання»

Мета: створення позитивного настрою.

Усі учасники беруться за руки і по колу говорять про свої позитивні емоції та висловлюють побажання іншим.

ЗАНЯТТЯ 12.

Я І ВМІННЯ ДОЛАТИ КОНФЛІКТИ

Вєдучий. Сьогодні ми з вами знову зустрілися, щоб зрозуміти і повторити, що таке конфлікт, побачити, які є стратегії виходу з конфліктної ситуації. На попередньому занятті ми вже почали ознайомлюватися з цим, а сьогодні продовжимо.

Вправа «Правила роботи у групі»

Вправа «Корабель і вітер»

Мета: налаштування групи на роботу.

Вєдучий. Уявіть собі, що ваш вітрильник пливе на хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Удихніть у себе повітря, сильно втягніть щоки... А тепер голосно видихніть через рот повітря, нехай вирветься на волю вітер, який підганяє корабель. Давайте спробуємо це раз. Я хочу почути, як шумить вітер!

Вправу можна повторити тричі.

Два горобчики

На дереві спокійно сиділи два горобчики. Один — угорі, а другий — нижче. Через якийсь час один горобчик, який сидів на вершечку, щоб якось розпочати розмову, сказав:

— Яке гарне зелене листячко!

Горобчик, який сидів нижче, зрозумів ці слова як виклик і одразу ж відповів:

— Чи ти сліпий?! Хіба не бачиш, що воно сіро-біле?

— То ти сліпий! Листя — зелене.

Горобчик знизу, певний, що правда на його боці, зацвірінкав:

— Закладаюся пір'ям мого хвоста, що листя сіро-біле. Ти нічого не розумієш, ти — дурний.

Горобчик, який сидів на вершечку, розсердився і з усієї сили кинувся на свого ворога, щоб відповісти. Але перш ніж почати двобій, вони обидва поглянули вгору. Горобчик, який злетів із вершечка, здивовано скрикнув:

— Дивись, дивись! Листя справді сіро-біле!

А потім додав:

— А ходи зі мною на вершечок, — і вони разом стрибнули туди.

— Дивись, дивись! Листя справді зелене!

Обговорення. Отже, послухавши притчу, що ми можемо сказати? Не осуджуй нікого, якщо ти не жив його життям.

Діти, ми бачимо, як виник конфлікт, тобто зіткнулися протилежні погляди, дум-

ки щодо ситуації. Небезпека конфліктів у тому, що вони супроводжуються різними негативними емоціями. Якщо конфлікт не вирішується своєчасно, це може призвести до неврозів, стійкого розладу стосунків між людьми. У конфліктів висока психологічна ціна — розмаїття негативних емоцій, стресів, переживань. Щоб управляти конфліктами, необхідно добре розуміти стратегії виходу з конфліктної ситуації.

Вправа «Розв'язати проблему»

Мета: опрацювання конструктивних стратегій виходу з конфліктних ситуацій.

Ведучий ділить учасників на три групи.

Перша група — підлітки, друга — «батьки», третя — «вчителі».

Завдання 1. Визначити причини, що породжують конфліктну ситуацію.

Завдання 2. Згадати конфліктну ситуацію і програти її.

Завдання 3. Кожна група обирає одну проблему і пропонує шляхи її вирішення, використовуючи отримані знання.

Обговорення:

— Як ви почувалися під час гри?

— Як почуваетесь після її завершення?

Вправа «Способи виходу з конфліктної ситуації»

1. **«Черепашка»** (ухиляння). «Черепашки» втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від власних цілей і тримаються осторонь як від суперечливих питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, причетних до суперечки. Вони вважають, що вирішувати конфлікт — річ безнадійна. Їм легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж зустрітися з ним.

2. **«Акула»** (примус). «Акули» намагаються переконати опонентів, силоміць примусити їх розв'язувати конфлікт. Для «акул» найголовніше — власні цілі, а стосунки з людиною для них другорядні. Вони будь-якою ціною готові досягати свого. Їх мало хвилює, чи вони комусь подобаються. «Акули» переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли хтось перемагає. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи або погрожуючи їм із позиції сили.

3. **«Плюшевий ведмедик»** (згладжування). Для «ведмедиків» найголовніше — хо-

роші стосунки, а власні цілі не мають для них великого значення. Вони прагнуть усім подобатися, щоб усі їх любили й цінували.

4. **«Лисиця»** (компроміс). «Лисиці» не вибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках із людьми. «Лисиці» шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншого поступитися теж якоюсь частиною своїх цілей. Вони шукають такого рішення, щоб обидві сторони отримали «золоту середину». Вони готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунками.

5. **«Сова»** (переговори). «Сови» дуже високо цінують власні цілі і стосунки. Вони розглядають конфлікт як проблему, яку треба розв'язати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило і їхні власні цілі, і цілі власної сторони. «Сови» сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. «Сови» не заспокоються, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило й їх самих, і іншого.

Обговорення:

— Як ви думаєте, яка стратегія найправильніша?

Підбиття підсумків. Усе залежить від ситуації, в якій ми опинилися.

Вправа «Маятник»

Мета: зняття напруження після отриманих знань.

Усі учасники стають у коло, а один із них — у центр кола. Йому пропонують розслабитися і довіритися іншим. Група починає повільно розгойдувати того, хто стоїть у центрі кола, ніби годинниковий маятник.

Вправа «Букет»

Мета: закріплення позитивних емоцій; сприяння усвідомленню сили єдності і дружби.

Ведучий. Візьміть у руки квіточку. Кожну квітку легко переламати і викинути, а якщо я зберу і спробую переламати всі разом, то мені це не вдасться. Ось так і в житті. Кожного з вас окремо легко скривдити, образити, а якщо ви будете разом, у гурті, то ніякі вороги вас не здолають, усі негаразди легко подолаєте. Ми з вами зберемо ці квіти у букет, і це буде букет нашої єдності. Ось і завершився наш тренінг. На все добре!

АКЦЕНТУАЦІЯ ХАРАКТЕРУ В ПІДЛІТКІВ

Акцентуація характеру — явище досить поширене серед підлітків. Саме акцентуація і пояснює поняття «важкий вік». Підліткам узагалі властива певна дисгармонія характеру — це одна з важливих особливостей такого віку. У кожного другого підлітка або у вісімдесяти зі ста різко проявляються акцентуації характеру. Звичайно, міра такої дисгармонії у різних підлітків може бути різною. А головне — акцентуація характеру може мати неоднакові якісні особливості — по-різному відповідати прийнятим у суспільстві етичним нормам. Коли мають місце особливо різкі розходження між цими нормами і реальною поведінкою підлітка, є стійка несприятливість до впливу дорослих, до тих чи інших виховних впливів, то в таких випадках у педагогічному середовищі прийнято говорити про «важкого» підлітка, про «важкий» характер. Проте не всі підлітки з акцентуаціями — «важкі», це поняття стосується лише певних типів акцентуацій характеру.

К. Леонгард виокремлює такі акцентуації характеру: гіпертимний тип (Г), циклоїдний (Ц), лабільний (Л), астено-невротичний (А), сенситивний (С), тривожно-педантичний (Т), інтровертований (І), збудливий (З), демонстративний (Д), нестійкий (Н).

ТИПИ АКЦЕНТУАЦІЙ У ШКОЛЯРІВ-ПІДЛІТКІВ

Гіпертимний тип

Основна риса цього типу — постійне перебування у гарному настрої. Характерна висока контактність (комунікабельність), поживлена жестикуляція, часто проявляється тенденція до лідерства, характерні організаторські здібності, але якщо такі люди не стають лідерами, то не ображаються. Вони люблять ризик, жодної хвилини не можуть всидіти спокійно, галасливі, схильні до бешкетування, надмірно самостійні, не відчують ані скованості, ані сором'язливості перед незнайомими людьми. Незважаючи на легкість засвоєння матеріалу, вчать нерівномірно через непосидючість, схильні переоцінювати свої здібності і можливості. Перелічені властивості зазвичай обумовлені типом темпераменту (холеричним, сангвінічним).

Гіпертими завжди дивляться на життя оптимістично, спостерігається посилене прагнення до діяльності, завдяки чому можливе

досягнення високих творчих і виробничих успіхів. Це ініціативні діти, в яких завжди багато ідей, вони — блискучі співрозмовники, постійно знаходяться у центрі уваги.

Водночас є низка *рис, які ускладнюють і їх життя*, і роботу з ними:

- через непосидючість вони завдають клопоту вчителям;
 - конфлікти у спілкуванні виникають тоді, коли необхідно тривалий час дотримуватися певних правил поведінки, в умовах жорсткої дисципліни, монотонної діяльності, вимушеної самотності. Тому гіпертими часто бувають «незручні» на уроках, не насичених різноманітною, доступною для них діяльністю;
 - можуть вступати в конфлікт, коли є протидія їхнім бажанням;
 - ці діти негативно ставляться до надмірної опіки; більше того, якщо ця опіка пов'язана з постійними зауваженнями, моралізуванням, то це може викликати у них спалах гніву, озлобленість, роздратованість.
- Гіпертимні підлітки через свою велику контактність часто потрапляють у погані товариства.

Поради педагогам:

- найкращий спосіб нейтралізації гіпертима на уроках — залучення до цікавої й доступної для нього діяльності (ще краще, якщо ця діяльність із відтінком лідерства);
- з такими підлітками треба працювати, як із дорослими (прислухатися до його проблем) — повага, доброзичливість зі сторони вчителя;
- енергію необхідно спрямовувати на корисні справи (спортивну діяльність, технічну творчість, організаторську та художню діяльність);
- якщо у класі більшість дітей гіпертимки, потрібен класний керівник, не схильний до читання нотацій, або молода людина, яка може щось організувати (спорт, туризм);
- у роботі з такими дітьми необхідний виключний такт, особливо на рівні вміння вислухати і зрозуміти.

У старшому віці сферою інтересів гіпертима є робота, пов'язана з постійним спілкуванням — служба побуту, організаторська діяльність. Вони схильні до зміни професій та місця роботи.

Циклоїдний тип

Цей тип найчастіше спостерігається у старшому підлітковому та юнацькому віці. Його особливістю є періодичне (із фазою від декількох тижнів до декількох місяців) ко-

ливання настрою і життєвого тону. Спостерігаються цикли (періоди) спаду і підняття настрою. У період підйому настрою циклоїдним підліткам характерні риси гіпертичного типу.

Потім настає період спаду настрою, різко падає контактність, підліток стає небагатослівним, песимістичним. Шумна компанія починає його обтяжувати; в конфлікти він вступає рідко. Зникає інтерес до попередніх захоплень, пригод і ризику. Спад настрою проявляється у показній байдужості до різних видів діяльності, пониженої активності. Це спричиняє зниження працездатності, апетиту.

Запитання «Що з тобою?», «Чому ти такий?» викликають у дитини дратівливість. Дрібні неприємності і невдачі переживаються дуже важко. На зауваження і докори підлітки-циклоїди можуть відповісти дратівливістю, навіть грубістю і гнівом, але при цьому в глибині душі ще більше впадають у відчай. Негативно і болюче впливають на них зміна місця проживання та навчання, втрата друзів і близьких. Серйозні невдачі та нарікання інших можуть поглибити депресивний стан або викликати гостру афективну реакцію з можливими спробами самогубства.

Поради педагогам:

- ненав'язлива турбота й увага (категорично заборонені розпитування типу «Ну чого у тебе такий поганий настрій?»). Необхідно за можливості зменшити в цей період вимоги до підлітка. Для нього дуже важлива можливість теплої контакту з важливою людиною. Тому, не запитуючи у дитини, чому вона така, потрібно знайти причини, які могли викликати цей стан;

- вивести зі стану депресії (спаду настрою) шляхом залучення до улюблених видів діяльності (рибалка, малювання, перегляд кінофільму, спортивні розваги тощо);

- внутрішнє самозаглиблення дитини перевести у певні зовнішні прояви (якщо ми дізналися, над чим замислилася дитина, треба разом із нею зайнятися реалізацією бажань, які вона прагне здійснити);

- у цей період слід уникати руйнування життєвих стереотипів (не варто порушувати природний цикл життєдіяльності дитини, переводити її з класу до класу, зі школи до школи).

Лабільний тип

Головна риса цього типу — крайня мінливість настрою у його представників. Так чи інакше, це явище характерне для всіх

підлітків, тому про наявність акцентуації такого типу можна говорити лише тоді, коли настрої змінюються занадто вже круто, а приводи для цих причин незначні. Кимось мимовільно сказане невлучне слово, непривітний погляд випадкового співрозмовника, відірваний гудзик — подібні події здатні спричинити похмурий настрій, довести до сліз. І навпаки, незначні, але приємні речі (скажімо, звичайний комплімент) істотно покращують настрій такого підлітка.

Часті зміни настрою поєднуються з глибиною переживань. Від настрою в цей час залежить і самопочуття, й апетит, і працездатність, і бажання побути наодинці чи долучитися до гомінкого товариства. Так само змінюється і ставлення до майбутнього — воно то оптимістичне, то, навпаки, похмуриє.

На фоні коливання настрою можливі конфлікти з ровесниками, дорослими, короточасні афективні зриви, потім настає розкачання і пошук шляхів примирення.

Хоча деколи лабільні підлітки здаються легковажними, насправді, в більшості випадків, вони здатні на глибоку та щирі прив'язаність до рідних, друзів. Іноді достатньо нетривалої, але довірливої, заохочувальної, лагідної розмови, щоб «удихнути» нові сили в підлітка, котрий опустив руки. На турботу про себе він відповість вдячністю.

Дуже гостро, навіть хворобливо, переживають такі підлітки несприйняття їх зі сторони емоційно значимих осіб, втрату близьких, вимушену розлуку з ними.

Якщо педагог хоче зробити свій вплив на лабільного підлітка більш ефективним, він повинен забути про нарікання і накази, діяти лише добротою і ласкою.

Астено-невротичний тип

Особливістю прояву характеру такого типу є підвищена психічна та фізична втомлюваність, дратівливість. Утомлюваність значною мірою проявляється при розумових заняттях. Помірні фізичні навантаження вони переживають краще, однак фізичні напруження, наприклад, обстановка спортивних змагань, виявляються нестерпними. Дратівливість більше схожа на афективні зриви при лабільній акцентуації, але ці зриви (вибухи) пов'язані тут не з перепадами настрою, а з наростаннями дратівливості в моменти втомлюваності.

Накопичена дратівливість із незначного (дріб'язкового) приводу легко виливається на інших людей, які часом випадково по-

трапляють «під гарячу руку», і досить легко змінюється розкаянням і навіть слізьми. На відміну від збудливого типу, афект в астено-невротичного типу не має ознак поступового накопичення, сили, тривалості. У цьому випадку афект — завжди прояв слабкості. Така ослабленість організму проявляється і в зовнішньому вигляді: блідість, синява під очима. Саме ослабленість породжує підвищену збудливість. Однак, зірвавшись, погарячувавши, дитина швидко втрачає сили. Вона «заводиться з півоберту», не орієнтуючись у ситуації: сусід по парті, штовхнувши її, сидить із невинним виглядом, у відповідь вона з криком ударяє його книжкою і, коли її в усьому звинуватять, плаче за дверима.

Астено-невротикам притаманна схильність до іпохондричності. Вони уважно прислухаються до своїх тілесних відчуттів, «уловлюють» найменші прояви хвороби, охоче лікуються. Найчастіше їх хвилюють болі в серці та голові.

Поради педагогам:

- педагог повинен розуміти, що, знаючи про драгівливість астено-невротика, учні можуть часто провокувати його на «зрив», щоб порушити хід уроку. Наказувати у цій ситуації «без вини винного» — значить підігрувати провокаторам;

- для інтенсивної навчальної роботи педагог повинен, за можливості, використовувати «кращі» періоди — це 2—3-й уроки, початок і середина тижня, перша половина чверті (особливо важка для таких підлітків третя чверть);

- головне в позиції педагога стосовно такої дитини — терпіння і щире співчуття. Також необхідно вміло акцентувати увагу на його успіхах, уміти не помічати невдач;

- слід пам'ятати, що астено-невротик дуже болюче реагує на жарти стосовно себе;

- і, звичайно, насамперед треба з'ясувати, чи немає фізичних причин астенізації (довготривала перевтома, хронічна хвороба тощо).

Сенситивний тип

Такі акцентуації з'являються пізно, як правило, у 16—19 років. Але провідні риси характеру починають формуватися в підлітковому віці. Це, насамперед, надзвичайно висока чутливість, до якої пізніше приєднується яскраво виражене почуття власної неповноцінності.

Школа лякає таких дітей шумом, метушню та бійками на перервах. Звикнувши

до одного класу, вони неохоче переходять в інший колектив. Учаться переважно старанно, але дуже бояться всіляких перевірок, контрольних, екзаменів. Нерідко соромляться відповідати перед класом, боячись збитися, викликати сміх, чи, навпаки, відповідають менше, ніж знають, щоб не виглядати серед ровесників вискочкою або зразковим учнем.

Контактність нижче середнього рівня, перевага надається вузькому колу друзів. Такі підлітки рідко конфліктують, оскільки переважно займають пасивну позицію; образи тримають у собі. Альтруїстичні, емпатійні, вони вміють радіти чужим успіхам. Почуття обов'язку доповнюється виконавчістю. Однак надмірна чутливість межує зі сльозливістю, що може провокувати на них напади зі сторони невихованих або драгівливих людей.

До рідних зберігається дитяча прив'язаність. До опіки старших ставляться терпляче і навіть охоче їй підкоряються, тому часто є «домашні дітьми». У них рано формуються високі моральні й етичні вимоги до себе й до інших.

Ровесники нерідко вражають їх грубістю, жорстокістю, цинічністю. У себе вони також знаходять багато недоліків, але це недоліки зовсім інші — переважно пов'язані зі слабкістю волі.

Почуття власної неповноцінності у сенситивних підлітків робить особливо вираженою реакцію гіперкомпенсації: вони шукають самоствердження саме там, де відчувають свою неповноцінність. Дівчата намагаються показати, що вони веселі й товариські. Нерішучі і сором'язливі хлопці прагнуть одягти на себе маску розв'язаності, продемонструвати власну енергію та волю.

Поради педагогам:

- якщо педагог зможе встановити з таким підлітком довготривалий контакт (що, на відміну від ситуації з лабільними, вдається не одразу), то за маскою «все гаразд» він виявить життя, повне самодокорів;

- потрібно пам'ятати, що сенситивні підлітки ранимі щодо взаємовідносин з іншими. Важко переживають ситуації, де стають об'єктом насмішок або підозри в негідних вчинках, коли їх несправедливо звинувачують. Це може штовхнути підлітка на гостру афективну реакцію, конфлікт, спровокувати депресію або навіть спробу до суїциду;

- ні в якому разі не слід підвищувати голос, залякувати чи погрозувати.

Тривожно-педантичний тип

Головні риси: нерішучість, схильність до роздумів, тривожна невпевненість, схильність до самоаналізу, легкість виникнення нав'язливих страхів, дій, думок, уявлень. Психологічним захистом від постійної тривоги за майбутнє стають спеціально вигадані прикмети й ритуали, вироблений формалізм і педантизм. (Живуть за принципом «Якщо все передбачити і багаторазово перевірити, то нічого поганого не трапиться».)

Поєднуються нерішучість у діях і роздумів. Усякий вибір може стати предметом довгих вагань. Однак уже прийняте рішення ці діти мають одразу виконати, чекати вони не вміють, проявляючи дивну нетерплячість.

Нерішучість часто призводить до гіперкомпенсації у вигляді несподіваної самовпевненості, безапеляційності у роздумах саме тоді, коли вимагається передбачливість. Невдачі після цього ще більше посилюють невпевненість і сумніви.

Підліткам тривожно-педантичного типу (за винятком рідкісних випадків гіперкомпенсації) не властива схильність до порушення правил, законів, норм поведінки, куріння, вживання алкоголю, втечі з дому.

В умовах спокійної, рівномірної та чітко регламентованої роботи, яка не вимагає ініціативи й багатьох контактів, такий підліток почувається, як правило, добре.

Поради педагогам:

- часто допускається педагогічна помилка щодо підлітків тривожно-педантичного типу — доручення справ, що вимагають спілкування та ініціативи. Тенденція давати такі доручення пояснюється тим, що якщо ці підлітки не вдаються до гіперкомпенсації, то переважно сприймаються як дуже слухняні й виконавчі учні. Педагог повинен це врахувати, бо інакше у дитини може виникнути нервово-психічний зрив;

- тривожність як явище може призвести до формування певних комплексів неповноцінності. Якщо не побороти надмірну нав'язливість, страх, розвинеться постійна недооцінка своїх можливостей;

- педагогам і батькам слід дотримуватися оптимістичного стилю спілкування з підлітком;

- варто уникати методів залякування, ширше практикувати заохочення і підтримку проявів активності й самостійності;

- бажані часті прояви доброзичливості зі сторони близьких і вчителів, діти не повинні боятися вчителя;

- якщо виникають певні непорозуміння (дисциплінарні, навчальні) з тривожно-педантичними підлітками, необхідно одразу ж їх вирішувати конструктивно, з позитивними перспективами;

- слід виявити дітей із тривожним станом і допомагати їм позбутися цього шляхом аналізу їх власних дій і підтримки (от ти переживав, а все добре закінчилося).

Інтровертний тип

Основні риси: замкнутість, заглибленість у світ своїх далеких від реального життя думок, найчастіше не зрозумілих іншим; відмежування від навколишнього світу, нездатність або небажання встановлювати контакти; знижена потреба у спілкуванні.

Характерна відсутність у структурі особистості «внутрішньої єдності», недостатність тонкої інтуїції, емпатії в міжособистісних стосунках. Їх вчинки можуть здаватися жорстокими. Це пояснюється тим, що діти не вміють співчувати іншим. Не випадково вони часто здаються чужими, незрозумілими не лише ровесникам, але й педагогам і батькам.

Недосяжність внутрішнього світу і стриманість роблять вчинки підлітків незрозумілими й несподіваними для інших, тому що всі переживання і мотиви залишаються прихованими. Таких дітей називають диваками, однак їхні вчинки здійснюються не з метою привертання уваги (на відміну від демонстративного типу).

Значне місце у житті дітей посідають постійні та незвичайні захоплення (інтелектуально-естетичні: читання, конструювання, колекціювання). Якщо такий підліток потрапляє в ситуацію, що суперечить його внутрішнім принципам, він може стійко і послідовно відстоювати свою позицію (наприклад, піти з екзамену, не погодившись із темою запропонованого твору).

Особливо бурхливо реагують на невмілі, грубі спроби дорослих проникнути в їх внутрішній світ, «влізи в душу». У цьому сенсі набагато ефективніше спробувати продемонструвати щире, компетентне зацікавлення захопленням учня. А проникнення у внутрішній світ такої дитини для педагогів неохідне. Відмежування підлітка від світу ускладнює його соціалізацію, зокрема корекцію моральних, етичних та інших настановлень, які можуть бути своєрідними й не відповідати загальноприйнятим нормам.

Крім того, риси інтровертованості лише посилюються, якщо такого підлітка намагаються виховувати на основі домінуючої

гіперпротекції (надмірний контроль і опіка, суворість покарань).

Збудливий тип

Головні риси цього типу — схильність до дисфорії (знижений настрій із дратівливістю, озлобленість, схильність до агресії) й тісно пов'язаною з нею афективною вибуховістю. Афективні вибухи можуть бути наслідком дисфорії — підлітки в таких станах самі можуть шукати привід для конфлікту, суперечки. Привід для гніву може бути дріб'язковим, але він завжди пов'язаний хоча б із незначним ущемленням прав та інтересів збудливого підлітка.

Зазвичай, у таких дітей спостерігається падіння мотивації до навчальної діяльності, що часто поєднується з досить високими претензіями до своїх оцінок. Узагалі, до всього «свого» вони всього ставляться з педантичною акуратністю (зокрема й до здоров'я). Збудливий підліток починає боротися за «хороші оцінки» найрізноманітнішими методами: догоджаючи вчителів різними способами і провокуючи конфлікти з ним.

Такі діти схильні до азартних ігор, спортивних змагань, особливо тих, де почувуються впевнено.

Конфлікт може розпочатися, коли їхні інтереси обмежені, коли на шляху досягнення певної мети стоїть перешкода.

Жорсткі взаємини з людьми з таким характером породжують злобу, провокують експресивність і нервові зриви. Збудливий тип боїться різкої ломки (прийняття санкцій до нього). Це єдиний тип, який не піддається вихованню, бо переважають не здоровий глузд, логічне зважування вчинків, а потяги, інстинкти характерні імпульсивні реакції, абсолютна відсутність терплячості — для конфліктів не треба великого приводу. Але наскільки проявляються негативні сторони, настільки й позитивні (мораль для цих людей не існує, та якщо треба, віддасть «останню сорочку»).

Поради педагогам:

- у цих умовах педагогу необхідно, з одного боку, постаратися дати змогу збудливому підлітку дійсно «заробити» гарну оцінку (вміло реалізуючи принцип диференціації навчання), а з іншого боку, доброзичливо й доказово аргументувати підлітку, чому йому поставили ту чи іншу оцінку;

- важливо не провокувати конфлікти, враховуючи емоційне зараження збудливих підлітків — ні у школі, ні вдома вони не в змозі зберегти байдужість або проявити ви-

тримку, зокрема не лише в конфліктних, але й у передконфліктних ситуаціях;

- на уроці викликати афективний вибух може дратівлива, нестримана манера вчителя, грубість його мови (і зовсім не обов'язково, щоб це було адресовано збудливому підлітку). Ще небезпечніше, якщо відбувається грубе ущемлення його інтересів та особистої гідності;

- зберігаючи підкреслено доброзичливий тон у спілкуванні, треба вести постійне спостереження за поведінкою збудливого підлітка на уроках, перервах і позаурочний час. У цьому випадку завданням педагога є захист ровесників від тиранії збудливого підлітка, який прагне до влади в колективі шляхом прямого пригнічення однокласників;

- своєчасне попередження і погашення деспотизму збудливих дітей;

- одним зі способів корекції поведінки збудливих підлітків є апеляція до їх свідомості, аналіз і оцінка їх поведінки впродовж індивідуальної бесіди. Звичайно, не йдеться про банальне «Ну хіба ж так можна?!». Корекційна бесіда — це усний, а деколи й письмовий компромісний договір. Увагу треба звернути на шкоду, яку підліток приносить собі та своїм близьким. Потім, проявляючи щире зацікавлення проблемами підлітка, спробувати у спільному пошуку вибрати з усіх компромісних способів вирішення проблеми той, який був би для нього найкращим. Такі згоди реальні і досить діючі;

- схожі бесіди необхідно проводити і тоді, коли не спостерігається «накопичення» афекту;

- дуже важливо, щоб у процесі бесіди учень відіграв активну роль, учився говорити про своє відчуття, переживання, проблеми, оскільки бідність мови, нездатність чітко й аргументовано висловлювати власну думку, може провокувати афективні вибухи у конфліктних ситуаціях;

- під час бесіди педагог має використовувати всі способи попередження агресивної реакції: довірливу, інтимну інтонацію, легкий гумор (але такий, який не чіпав би самолюбства підлітка);

- працювати лише спокійно, не піддаючись на провокацію дитини, проявляти терпіння і такт.

Демонстративний тип

Проявляється з ранніх років. Характеризується прагненням дитини виділитися, бути в центрі уваги, досягти визнання, навіть

поклоніння. Отож, діти цього типу схильні до подібних фантазій (перебільшування, брехні). Підлітки здатні до необдуманих дій. У товаристві ровесників претендують на лідерство, на винятковість свого положення. Їх цікавить усе, що допомагає виділитися серед ровесників.

Варто використати цю рису (виділитися), але в інших напрямках (спорті, гуртках).

Позитивні якості: намагання чогось досягти, виділитися, продемонструвати свої можливості.

Увагу до себе демонстративні особи привертають різними шляхами:

- використовують засоби, щоб викликати якнайбільше симпатій, поваги, захоплення інших;
- якщо це не спрацює, намагаються викликати в інших співчуття до себе;
- у разі невдачі — порушення дисципліни, привертання до себе уваги через негатив.

Ставлення до навчання у демонстративних підлітків залежить від того, настільки навчальна діяльність сприяє задоволенню їхнього провідного настановлення (досягти ефекту визнання, виділитися так чи інакше). За розвинутого інтелекту успішність у цих підлітків найчастіше хороша, але вибіркова: краща з тих предметів, які викладають учителі, які зуміли встановити хороші взаємини з підлітком (що приділяють йому особливу увагу), і навпаки, безліч проблем аж до повної неспішності з предметів, з учителями яких у дитини не склалися бажані для неї стосунки (при цьому свої навчальні невдачі вони пояснюють практично завжди зовнішніми обставинами).

Якщо дитині не вдається виділитися у навчанні, вона обирає інший спосіб привертання уваги — відхилення у поведінці. Успішність падає, виникає повна апатія до навчання. Якщо у класі є така людина, вона допоможе збалансувати конфлікт.

Професії: актори, люди, котрі працюють у сфері обслуговування.

Патологія: істерія, гра на публіку.

Поради педагогам

Досить часто такі діти заважають учителям на уроках своєю балакучістю, постійним відволіканням, жартами. У цій ситуації добре зарекомендував себе такий *прийом*.

Спочатку педагог іде назустріч потребам демонстративного підлітка у підвищеній увазі: часто хвалить його, робить зауваження, підходить до нього, дивиться у зошит.

Унаслідок цього підліток починає краще поводитися, підвищується продуктивність його навчальної праці.

На другому етапі вчитель звертає увагу на демонстративного підлітка лише тоді, коли його поведінка і діяльність відповідають сподіванням педагога.

На третьому етапі, коли позитивні тенденції у поведінці дитини остаточно закріпилися, звертає на нього увагу лише у відповідь на прояви позитивної поведінки.

Поступово, внаслідок постійного підкріплення недемонстративної поведінки і гальмування проявів демонстративної поведінки остання зникає, і підліток втрачає свою акцентуацію.

Інший метод — *систематичні індивідуальні бесіди*, які формують у дитини розуміння того, що найбільш надійною та стійкою, такою, що привертає увагу, є цінна, корисна для інших діяльність. Педагог має організувати таку діяльність і включити до неї дитину (різні заходи, драмгурток, конкурси, виставки), де демонстративні підлітки можуть дійсно проявити себе, використавши власні задатки у творчій діяльності й акторському мистецтві.

Необхідно усвідомити, що демонстративний підліток, який не розвинув у собі жодного корисного вміння, найчастіше стає в подальшому важким у спілкуванні істероїдом, симулянтом. Альтернатива цьому — улюблений актор або просто розумний оповідач, душа компанії.

Нестійкий тип

Головна риса — патологічна слабкість волі. Безвольність насамперед проявляється, коли справа стосується навчання, праці, виконання обов'язків, досягнення мети, які ставлять перед ними старші, рідні, суспільство. Однак і в розвагах нестійкі підлітки не виявляють особливої наполегливості, скоріше плывуть за течією, приєднуючись до більш активних, ініціативних ровесників. Із цим пов'язана відсутність складної мотивації вчинків, недостатня здатність гальмувати свої потяги, стриматися від задоволення раптово виниклого бажання.

Спостерігається підвищена навіюваність. Соціальна поведінка дітей більше залежить від впливу навколишнього середовища, ніж від них самих. Таким дітям характерна імпульсивність.

Нестійка акцентуація часто проявляється вже в перших класах школи. У дитини повністю відсутнє бажання вчитися. Лише

під контролем дорослих вона виконує, хоча й неохоче, одержані завдання.

Усе «негативне» починає ніби притягуватися до цих підлітків. Зразком для наслідування є лише ті моделі поведінки, які викликають негайну насолоду, зміну легких вражень, розваги.

Поради педагогам:

- для корекції поведінки таких дітей дуже важливий повний контроль за їх поведінкою і діяльністю, система розумно організованих вимог. Це має бути ціла система контрольних заходів у шкільних заняттях, у сім'ї (перевірка результативності навчання, спільна праця з дорослими);

- дуже важлива щира зацікавленість дорослих в успіхах дитини. Важливо, хоча в даному випадку і важко, пробудити у підлітка цікавість, повагу до своєї особистості, власних позитивних рис, свого майбутнього. У таких умовах (з якими, до речі, нестійкі легко погоджуються) підліток може довгий час не допускати порушень у поведінці, непогано навчатися.

Такі основні типи акцентуації характеру в підлітків. Уже саме знайомство з їх описом дає змогу педагогу виявляти їх представників у середовищі своїх вихованців. Однак така ідентифікація потребує порівняно тривалих спостережень і водночас може виявитися недостатньо точною. На допомогу приходять спеціальні опитувальні методики. Одна з таких методик — модифікований Патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО), створений А. Лічко. У модифікаційному вигляді ця методика позначається аббревіатурою МПДО.

Описані типи акцентуації характеру не завжди можна зустріти у чистому вигляді. Найчастіше вони змішані, тобто об'єднують ознаки різних типів. Із віком при виховному впливі, самовихованні акцентуація знижується або зовсім зникає, тобто акцентуацію характеру можна «зупинити» вихованням.

ДІАГНОСТИКА РІВНЯ АГРЕСИВНОСТІ

(за допомогою опитувальника

Басса—Дарки)

Під *агресією* розуміють дії, спрямовані на нанесення фізичної чи психологічної шкоди окремій людині або групі людей. Готовність до агресивної поведінки може стати досить стійкою рисою особистості, у цьому

випадку говорять про її агресивність. Зниженню агресивності сприяє включення психологічних механізмів емпатії та ідентифікації, що пробуджують здатність особистості до співпереживання.

Розрізняють такі *прояви агресивності*:

1) *фізична* (напад) — застосування фізичної сили проти іншої людини;

2) *непряма, опосередкована* — агресія, опосередковано спрямована проти іншої людини (злісні жарти, плітки тощо), та агресія, ні на кого не спрямована (вибухи люті, що проявляються в лементі, тупанні ногами, грюканні кулаками по столу тощо) або спрямована на предмети, які належать іншій людині;

3) *схильність до роздратування* — прояв негативних почуттів при найменшому збудженні, що проявляється в запальності, різкості, брутальності тощо;

4) *негативізм* — тип поведінки, при якому особистість пасивно або активно опирається, протидіє існуючим звичаям, нормам;

5) до проявів агресивності також належать *заздрощі, образи, ненависть* до інших за дійсні чи уявні дії;

6) як вираження агресивності розцінюють також *підозрілість*, яка виявляється як в окремих проявах недовіри та надмірної обережності, так і у вірі, що інші люди шкодять або збираються нанести шкоду;

7) *вербальна* (словесна) агресія, тобто вираження негативних почуттів у формі сварки, лементу, крику або таких словесних реакцій, як погрози, прокльони, лайка;

8) до проявів агресивності відносять також *почуття провини*, яке виявляє переконання людини, що вона погана (агресія, спрямована проти самого себе, називається *аутоагресією*).

Інструкція. Оцінити свою агресивність можна за допомогою опитувальника Басса—Дарки, який подано нижче. Він містить 75 суджень. Якщо ваш досвід відповідає певному твердженню, потрібно дати відповідь «так», якщо не відповідає — «ні». Відповіді не варто довго обмірковувати. Майте на увазі, що правильних чи неправильних відповідей не існує.

Опитувальник

1. Часом я не можу подолати бажання заподіяти шкоду іншим.

2. Іноді я пліткую про людей, яких люблю.

3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.

4. Якщо мене не просять по-доброму, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди отримую все, що мені належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене поза спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, то даю їм це відчуття.
8. Якщо мені траплялося обдурити кого-небудь, я переживав болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається якесь правило, я хочу його порушити.
13. Інші майже завжди вміють користуватися сприятливими обставинами.
14. Я трохи насторожено ставлюся до людей, які поводяться щодо мене більш дружесно, ніж я очікував.
15. Я часто не погоджуюся з іншими людьми.
16. Іноді в мене такі думки, за які соромно.
17. Якщо хтось першим ударить мене, я не відповім йому тим самим.
18. Коли я роздратований, то грюкаю дверима.
19. Я набагато дратівливіший, ніж здається.
20. Якщо хто-небудь вдає із себе начальника, я завжди чиню йому всупереч.
21. Мене дещо засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не любить мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, мають переживати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене чи мою сім'ю, провокує бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, що постійно нас дістають, варті того, щоб їм «дали по носі».
34. Від злості я інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я цим не переймаюся.
36. Якщо хтось виводить мене із себе, я не звертаю на нього уваги.
37. Хоча я й не показую цього, іноді мене гризе заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть якщо я злюся, я не застосовую «сильних» висловлювань.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось ударить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я інколи ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене просто своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я дійсно ненавидів.
45. Мій принцип: ніколи не довіряй чужинцям.
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючений, то можу ударити будь-кого.
49. З дев'яти років я ніколи не виявляв вибуху гніву.
50. Я часто почуваюся готовою вибухнути порохом бочкою.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко товаришувати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше за інших.
56. Я можу згадати, коли був настільки розлюченим, що хапав першу річ, яка потрапляла до рук, і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя чинить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорять правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я сварюся лише зі злості.
61. Коли я вчиняю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту моїх прав треба застосувати фізичну силу, я вдаюся до неї.
63. Іноді я виявляю гнів тим, що грюкаю по столу кулаком.
64. Я буваю грубуватим із людьми, які мені подобаються.

65. У мене немає ворогів, які хотіли б мені нашкодити.

66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо вона того заслуговує.

67. Я часто думаю, що живу неправильно.

68. Я знав людей, здатних довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюся через дрібниці.

70. Мені часто здається, що люди намагаються розлютити чи образити мене.

71. Я нерідко просто погрожую людям, хоч і не збираюся виконувати погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся приховувати погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з ким-небудь, ніж почну сперечатися.

Обробка та інтерпретація результатів

Для оцінки своєї схильності до *фізичної агресії* підсумуйте відповіді «так» на запитання 1, 25, 33, 41, 48, 55, 62, 68 і відповіді «ні» на запитання 7 і 9 (за збіг відповіді з ключем нараховується 1 бал).

Аналогічно оцінюється схильність до *непрямой агресії* (відповіді «так» на запитання 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63 і відповіді «ні» на запитання 26 і 49).

Схильність до *роздратування* (відповіді «так» на запитання 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 і на відповіді «ні» на запитання 11, 35, 69).

Схильність до *негативізму* (відповіді «так» на запитання 4, 12, 20, 28 і «ні» на запитання 36).

Схильність *ображатися* (відповіді «так» на запитання 5, 13, 21, 29, 37, 61, 68 і відповіді «ні» на запитання 44).

Схильність до *підозрливості* (відповіді «так» на запитання 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59 і відповіді «ні» на запитання 65).

Схильність до *словесної агресії* (відповіді «так» на запитання 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73 і відповіді «ні» на запитання 39, 66, 74, 75).

Схильність до *почуття вини* (відповіді «так» на запитання 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61 та 67).

МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ

Мета: виявлення рівня загальної самооцінки підлітків.

Хід проведення

Учням пропонують заповнити опитувальник, що містить 32 судження з можливими

п'ятьма варіантами відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

- дуже часто — 4;
- часто — 3;
- іноді — 2;
- рідко — 1;
- ніколи — 0.

СУДЖЕННЯ

- Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорували мене.
- Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.
- Мене хвилює моє майбутнє.
- Багато хто ненавидить мене.
- Я менш ініціативний, ніж інші.
- Я боюся здатися невігласом.
- Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
- Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
- Я часто роблю помилки.
- Шкода, що не вмю говорити з людьми належним чином.
- Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
- Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
- Я занадто скромний.
- Моє життя марне.
- Багато хто неправильно думає про мене.
- Мені ні з ким поділитися своїми думками.
- Люди чекають від мене забагато.
- Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
- Я трохи соромлюся.
- Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
- Я не почуваюся у безпеці.
- Я часто хвилююся, та даремно.
- Я почуваюся ніяково, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди.
- Я почуваюся скуто.
- Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
- Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
- Мені здається, що зі мною має статися якась прикрість.
- Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
- Шкода, що я не вельми комунікабельний.
- У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
- Я думаю про те, чого чекає від мене клас.
- Я відчуваю, що роблю все правильно.

Обробка даних

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів:

- **від 0 до 25** — свідчить про високий рівень самооцінки. Людина, зазвичай, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;

- **від 26 до 45** — свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина інколи страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;

- **від 46 до 128** — вказує на низький рівень самооцінки, за якої людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

МЕТОДИКА «САМООЦІНКА СКРОМНОСТІ»

Мета: самоаналіз скромності як якості особистості підлітка.

Хід проведення

Підліткам дають анкету ознак вияву скромності. Учні мають оцінити міру вияву в себе тієї чи іншої ознаки і записати у відповідну графу анкети оцінку за шестибальною шкалою. (Якщо ознака не виражена, слід поставити 0; коли ознака виражена деякою мірою, позначаємо відповідно балами 1, 2, 3, 4; якщо ж ознака виражена повною мірою, треба оцінити у 5 балів.)

Анкета

№ з/п	Ознаки	Оцінка міри вияву ознаки (у балах)					
		5	4	3	2	1	0
1	Правильно оцінюю свій успіх і відповідно реагую на нього	5	4	3	2	1	0
2	Вимогливий до себе	5	4	3	2	1	0
3	Відчуваю неприязнь до тих, хто рекламує свої успіхи і чесноти	5	4	3	2	1	0
4	Не прагну перевершити інших	5	4	3	2	1	0
5	Не рекламую себе, не розповідаю про себе	5	4	3	2	1	0
6	Є почуття власної гідності	5	4	3	2	1	0
7	Упевнений у собі	5	4	3	2	1	0
8	Ураховую думку друзів	5	4	3	2	1	0
9	Дотримуюся норм поведінки, яких мають дотримуватися й інші	5	4	3	2	1	0
10	Правильно оцінюю свої недоліки і відповідно реагую на них	5	4	3	2	1	0
11	Я простий, моя поведінка — природна	5	4	3	2	1	0
12	Не прагну бути в центрі уваги	5	4	3	2	1	0
13	Невибагливий, поміркований у запитах	5	4	3	2	1	0
14	Визнаю обмеженість своїх досягнень порівняно із внеском інших	5	4	3	2	1	0
15	Не зосереджений на собі	5	4	3	2	1	0
16	Прагну до самовдосконалення	5	4	3	2	1	0
17	Здатний у присутності інших дати собі низьку оцінку, якщо на неї заслуговую	5	4	3	2	1	0
18	Умію бачити у своїх успіхах заслуги інших	5	4	3	2	1	0
19	Намагаюся не образити інших	5	4	3	2	1	0
20	Не прагну до яскравого, що впадає в очі, до оформлення своєї зовнішності	5	4	3	2	1	0
	Усього балів:						

Обробка даних

Психолог повинен додати всі 20 оцінок і таким чином вирахувати коефіцієнт самооцінки скромності:

$$K = \frac{m \cdot 100\%}{20},$$

де K — коефіцієнт самооцінки скромності;
 m — кількість набраних балів.

